

食育だより

昭和小学校
令和3年度10月号
おうちの人と読みましょう

さわやかな風に気持ちの良いお天気も続き、いよいよ秋本番になりました。

芸術の秋、読書の秋、そしていろいろな食べ物が旬になる実りの秋です。心にも体にも豊かな実りで冬に向かう体力をつけましょう。



運動会を元気にむかえよう



もうすぐ運動会ですね。練習も少しずつ始まってきました。涼しくなってきたからといって油断は禁物です。体調管理をしっかりと行い、エネルギー切れを予防して、楽しい運動会にしましょう。

○朝ごはんを食べよう！

午前中の活動には朝ごはんが不可欠です。

ごはんのみそ汁を基本としたメニューがおすすめです。



○水分をとろう！

運動の前から後にかけて、こまめに水分補給をしましょう。



○脂っこいものは控えめに！

消化に時間がかかり、お腹の負担になりやすいため、運動の直前にはひかえた方がよいでしょう。



みなさんは、物語に出てくる料理を食べてみたいなど思ったことはありませんか？今年も、読書週間に合わせて星が丘地域学校園で絵本とのコラボ給食を実施します。今年は『大どろぼうホッツェンプロッツ』から、“ソーセージ”と“ザワークラウト”、“じゃがいも”を使ったスープを再現します。物語の登場人物になったつもりで、給食を楽しんでくださいね。『大どろぼうホッツェンプロッツ』は図書室にも置いてありますので、まだ読んだことがない人は、ぜひ読んでみてくださいね。

10月6日(水)はおにぎりの日です！

今年もお弁当の日を実施します。第1回目の今回は、おにぎりの日です。どんな具を入れようかな？どんな形にしようかな？考えるだけでわくわくしてきますね。当日はいつもより少し早起きをして、ぜひ自分でおにぎりを作ってみましょう。

＜基本の作り方＞



①おちゃわんに
ごはんをよそう



②ラップの上
ごはんをのせ
具を入れる



③ラップごと
にぎる



④できあがり

ちょうどよいごはん
の量がわかります！

ごはんを直接手で触ら
ないようにしましょう！

＜おすすめレシピ＞ 作り方はごはんに材料を混ぜ込んでにぎるだけです！

さけと大葉のおにぎり

- ごはん…1杯分
- 大葉…1～2枚(千切り)
- 焼き鮭…好きなだけ(ほぐす)
- 白ごま…適量

たぬきおにぎり

- ごはん…1杯分
- 万能ねぎ…大さじ1(小口切り)
- めんつゆ…大さじ1
- あげ玉…大さじ1
- 塩…適量

枝豆と塩こんぶのおにぎり

- ごはん…1杯分
- 枝豆…好きなだけ(さやから出す)
- 塩こんぶ…大さじ1

他にも、じゃこ梅、おかかとチーズなど、組み合わせはいろいろ！お気に入りのみつけてみてくださいね！

