

食育だより

昭和小学校
令和6年度11月号
おうちの人と読みましょう



校庭の木々の葉も色づき始め、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。
てあら手洗いやうがいはもちろん、バランスのとれた食事を^{しよくし}して^{たいちよう}体調をくずさないように^{こころ}心がけましょう。

11月23日は勤労感謝の日

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



みなさんが給食を食べるまでには、食べ物を作ってくれる人たち、食べ物を運んでくれる人たち、給食を作ってくれる調理員さんたち、たくさんの方が関わり働いています。ほかにも多くの方がみなさんの給食を支えてくれています。感謝の心をもって食べましょう。そして、元気よく食事のあいさつができるといいですね。

＼たくさんの人達のおかげで給食が食べられているんだね！／



11月28日はお弁当の日

今年のお弁当の日のテーマは、「5色をつかっていろいろの**よいお弁当**をつくろう」です。5色がそろると、見た目もバランスも**よいお弁当**になります。自分でできることを考え、お弁当づくりにチャレンジしましょう。2枚目にメニュー例とレシピがのっています。

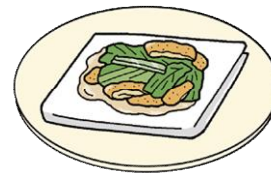
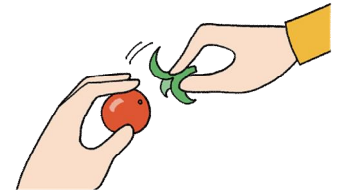
お弁当づくりのポイント



★おかずはしっかり火を通してしまおう。
菌が増えるのを防ぎます。

★生野菜の扱いに気をつけましょう。

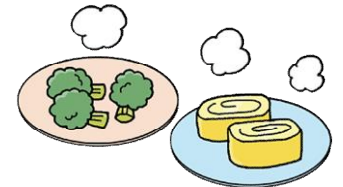
レタスやトマトはよく洗って、水分をふき取りましょう。トマトのへたは取り除きます。



★汁気を切ってからつまみましょう。
余分な汁気は菌を増やす原因になります。

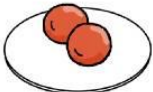





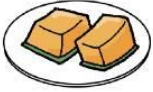


★料理が冷めてからふたをしましょう。

温かいままお弁当箱のふたをすると、熱がこもって菌を増やす原因になります。



み うつく た
見て美しい！食べておいしい！いろいろおかず

図書室にもお弁当の日コーナーがあります。ぜひ行ってみてくださいね。

★赤	★緑	★黄・白	★茶・黒
ミニトマト  焼きパプリカ  にんじんサラダ 	ゆでブロッコリー  さやいんげんの ごまあえ  青菜のおひたし 	とうもろこしの ミートボール  粉ふきいも  かぼちゃの煮物 	しいたけの バター焼き  ひじきの煮物  煮豆 

赤 × 黄 < にんじんとさつまいもの塩バターきんぴら >

- 材料 (2人分) ● にんじん (1/3本)
さつまいも (130g (約5cm分))
有塩バター (20g)
みりん (大さじ2)
さとう (小さじ1/3)
塩 (小さじ1/4)
白ごま (大さじ1)

●作り方●

- ①にんじんは千切りにする。さつまいもは5mm角のスティック状に切り、水にさらしておく。
- ②フライパンにバターを入れ弱火で熱し、にんじん、さつまいもを入れて3分ほどいためる。みりんを入れたらふたをしておし焼きにする。
- ③残りの調味料を入れて、いためる。

黒 < しいたけの塩こんぶいため >

- 材料 (2人分) ● しいたけ (6個) ごま油 (小さじ1)
酒 (小さじ1) 塩こんぶ (大さじ2)

●作り方●

- ①しいたけはぬらしたキッチンペーパーでよくふき、根元を切り落とし、かさとしくに分ける。かさはうす切りにし、じくはさく。
- ②フライパンにごま油を入れて中火で熱し、しいたけを入れて油がなじぶまでいためる。酒、塩こんぶを入れていためる。

白 × 黄 < とうふとコーンのチキンナゲット >

- 材料 (2人分) ● とりひき肉 (100g) きぬどうふ (150g)
コーン (大さじ3) かたくり粉 (大さじ3)
塩 (小さじ1/3) こしょう (少々)
サラダ油 (大さじ1) ケチャップ (大さじ2)

●作り方●

- ①とうふはキッチンペーパーで包んで水気をふきとる。ビニール袋にとうふを入れてなめらかになるまで袋の上からもみこむ。
- ②①にとりひき肉、コーン、かたくり粉、塩、こしょうを入れて袋の上からもみこむ。袋の角を少し切り落とす。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、2を10等分くらいにしぼり出す。中火で両面を焼き、よく火を通す。
- ④ケチャップをかける。

たまごやきのアレンジもおすすめ！

- | | | | |
|-----------|------------|------------|-------------|
| 黄 × 緑 | 黄 × 黒 | 黄 × 白 | 黄 × 赤 |
| たまご × 青ねぎ | たまご × のり | たまご × チーズ | たまご × たらこ |
| たまご × オクラ | たまご × 塩こんぶ | たまご × かにかま | たまご × うめ |
| たまご × 大葉 | たまご × ひじき | たまご × しらす | たまご × 紅しょうが |