

# ごちそうさま



宇都宮市立  
平石北小学校  
食育だより

朝晩が冷えこむ季節となりました。これからの季節は、寒さで起きるのが辛いと思いますが、ゆとりをもって起床し、しっかりと朝食を食べましょう。食事をするとか体が温まり、1日を活動的に過ごすことができます。栄養たっぷりの旬の食材を食べて、冬に向けた強い体を作りましょう。



## 12月8日は、お弁当の日！

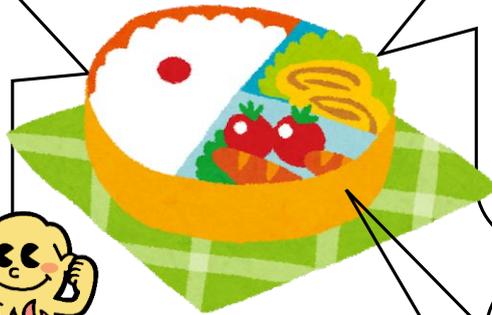


宇都宮市で「お弁当の日」が始まって、今年で15年目を迎えました。今年、12月8日に『お弁当の日』を実施します。計画カードをもとに、オリジナルのお弁当を作りましょう。保護者の皆様もご協力よろしく願いいたします。

### 〇●〇 お弁当づくりのポイント 〇●〇

#### ★ どんなメニューにしようかな？

**主食**  
エネルギーのもとになる、黄色の仲間の食べ物。  
ごはん・パン・めん など



**主菜**  
からだをつくるもとになる、赤の仲間の食べ物。  
肉・魚・卵をつかったおかず

**副菜**  
からだの調子を整える、緑の仲間の食べ物。  
野菜をつかったおかず・くだものなど

#### ポイント

#### 理想のお弁当のバランス

主食：主菜：副菜が

**3 : 1 : 2**

になるように考えてみよう！

#### ★ お弁当づくりで気をつけることは？

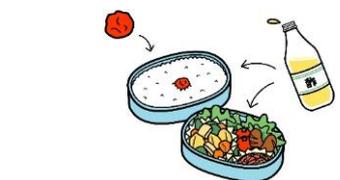
①手をきれいにあらってから作りましょう。



②卵や肉などは、中までしっかり火を通しましょう。



③熱いものは、冷ましてからお弁当箱につめましょう。



④殺菌・抗菌効果のある、うめぼしや酢などを上手に利用しましょう。

# ◆◆◆ お弁当おすすめレシピ ◆◆◆

## おかかチーズやきおにぎり

材料 <2~3個分>

- ・ごはん … 300g
- ・かつおぶし … 大さじ2
- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・みりん … 大さじ½
- ・スライスチーズ … 1枚 (小さく切る)

作り方

1. ごはんにしょうゆ、みりんを混ぜる。
2. 1にかつおぶし、スライスチーズを混ぜる。
3. オープントースターで焦げ目がつくまで焼く。

**ポイント** フライパンにごま油をひいて焼いても◎

## ちくわのあまからいため

材料 <2人分>

- ・ちくわ … 1本
- ・ごま油 … 小さじ2
- ・さとう … 少々
- ・しょうゆ … 少々



作り方

1. ちくわは5mmの輪切りにする。
2. フライパンにごま油をひき、ちくわを炒める。
3. さとう、しょうゆを加え、味をととのえる。

**ポイント** 枝豆やアスパラなどを入れると彩りがよくなります。

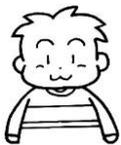
# 11月8日はいい歯の日！よくかんで食べるといいことたくさん！



## よくかむことの効果

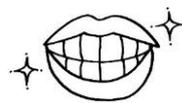


### ◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を与えることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

### ◇むし歯を防ぐ



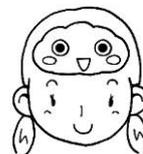
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲みこむため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

### ◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

## お知らせ



## 残食調査を実施します！

11月14日～18日の1週間、給食の残食量調査を行います。1週間の合計で、残食量が少なかったクラスは、賞状と、給食リクエスト券がもらえます。苦手な食べ物があるという人も、まずは一口からチャレンジしてみましよう。

今月の給食目標：環境を整えて、たのしい給食にしよう

今月の地産地消：きゅうり、キャベツ、白菜、大根、ねぎ、さつまいも、ほうれん草、米

### ◎放射性物質検査に関する報告◎

10月19日にキャベツの放射性物質検査を行いました。放射性物質は検出されませんでした。