

もいもい

～食育だより～

11月号 海道小学校 2021

お家の方と読んでください。

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日!!

風がだんだんと冷たくなり、紅葉の季節になりました。11月は運動会・芋ほりなど、楽しみな行事がたくさんあります。十分な栄養・睡眠をとり、しっかり体力をつけて、行事を楽しみましょう。



<運動会応援 スタミナ献立>

11月9日(火)は、運動会応援スタミナ献立です。練習を頑張っている皆さんにスタミナをつけてもらえるよう考えた献立です。運動会、頑張ってくださいね♡

<おにぎりの日>



11月9日(火)は、おにぎりの日です。当日は、給食室から「牛乳・ほっけ文化干・ほうれん草のごまあえ・道産子汁」が出ますので、おにぎりだけ持参になります。

おにぎりは、自分で食べられる大きさを考えて握ります。別紙の『おにぎりをつくろう』を参考に作りましょう。

お子様へのアドバイスなど、ご協力をお願いいたします。

<なかよし献立>

11月17日(水)は、なかよし献立です。今回は、海道小学校が担当します。

「麦入りご飯・牛乳・油淋鶏・もやしとにらのおひたし・豊郷野菜の塩スープ・梨」です。地元の食材をたくさん使用しています。



<収穫祝い献立>

11月29日(月)は、収穫祝い献立です。児童が5月に田植えをし、10月に稲刈りをしたお米を使用します。



<お話し給食>

11月の9日(火)～22日(月)は、校内読書週間です。お話し給食として、絵本でくる料理を給食で再現します。

保健室前の掲示板と図書室に、お話し給食の本と献立の紹介が登場します。ご覧ください。





もうすぐ運動会です！

運動会まで、もう少しですね。練習では、たくさん汗をかきます。
汗は、体内の塩分やカルシウム、マグネシウムなどのミネラルを
ふくんでいます。水分をこまめにとり、野菜や果物などから、ミネ
ラルをとりましょう。

また、朝ごはんを食べないと、脳が活発にはたらかず、力がで
にくくなります。必ず朝ごはんを食べましょう。



運動会のお弁当ポイント



素手で食べ物に触らない

手には、細菌がいっぱいついています。手
洗いをしてしても全ての細菌を洗い流すことはで
きません。
必ず、ラップや箸を使いましょう。

なるべく水気を切る

細菌が大好きなものは水分です。水分ので
やすい生野菜等は避けましょう。
ミニトマトを入れる場合は、必ずへたを取り
ましょう。

ご飯に小さじ1の酢を

酢には抗菌作用があるので、菌の繁殖を防
ぎます。(ご飯3合に対して酢小さじ1)
さらに、梅を入れるといいです。

味付けは濃い目に

塩には殺菌作用があります。しかし、塩分の
取り過ぎには注意しましょう。朝食や夕食
で塩分の調節をしましょう。

食材にしっかり火を通す

菌は熱に弱いので必ず火を通し、中心
温度75℃以上1分以上加熱すると、菌は
死滅します。

残りのおかずもきっちり加熱

前日に作ったおかずでも、当日の朝に電子
レンジ等で、もう一度加熱をしましょう。