

もいもい

しょくいく
～食育だよ～

11月号 海道小学校 2018.11.1

ほごしや かた よ
保護者の方と読んでくださいね

まいつき にち
毎月19日は
しょくいく ひ
食育の日!!

かぜ つめ こうよう きせつ がつ ほ たの ぎょうじ
風がだんだんと冷たくなり、紅葉の季節になりました。11月はいも掘りなど、楽しみな行事
がありますね。しっかり たいりよく 体力をつけて、行事を楽しみましょう！

11月のもくひょう

お つ たの かいしょく
落ち着いた楽しい会食



こんなたべかたしていませんか？

いそ た
急いで食べる



た はや
食べるペースが早い



おお こえ はな
大きな声で話す



くば きゅうしょく た
配られた給食をすぐに食べてしまうなんてことはありませんか？

あつ あつ た つめ つめ た
熱いものは熱いうちに食べ、冷たいものは冷たいうちに食べるのがマナーですが、その
まま一気に流しこむようにして食べてしまう児童が一部見られます。

いそ た かた まわ ひと お つ おこ み
急ぐような食べ方は、周りの人に、落ち着きがなく怒っているように見えてしまうので
気を付けましょう。周りの人に食べるペースを合わせるのも、マナーの1つです。

グループで給食を食べるときは、声の大きさにも注意をしましょう。相手に聞こえる
声の大きさを話さようにしましょう。

<くうつのみや食育フェア>

10月14日に第13回くうつのみや食育フェアが開催されました。

食に関するパネル展示や食事のマナー体験、地場産物の販売などがありました。

栄養士会では、食器の並べ方・食べ物クイズ・花を見て実を当てようなどを実施しました。



<目の愛護デー飯献立>

10月11日に、地域学校園統一で実施しました。目に良い食材をたくさん使用しました。

児童の好きなカレーなので、残すことなく食べていました。



<きょうざ飯献立>

10月12日に、地域学校園統一で実施しました。栃木県ならではの食材を多く使用しました。

児童からは「おいしい」「また食べたい」など多くの声が出ました。



<ランチルーム使用開始>

2学期になり、ランチルーム使用が始まりました。

校長先生をはじめ、事務や養護の先生をゲストにお招きして一緒に食べています。



1年生
初めての
ランチルーム♪

＜なかよし献立＞

11月12日(月)は、なかよし献立です。今回は豊郷中学校が担当します。

麦入りご飯・牛乳・和風きのこソース
ハンバーグ・粉ふき芋のり風味・豊郷野菜の味噌けんちん汁・梨です。



＜収穫祝い献立＞

11月20日(火)は、収穫祝い献立です。児童が5月に田植えをしたお米を使用します。

その他にも、地元農家の食材を使用します。



＜おにぎり・お弁当の日＞

12月3日(月)は、おにぎりの日です。当日は、給食室から「牛乳・鶏肉の香味焼き・もやしとにらのごまあえ・味噌汁」が出ますので、おにぎりだけ持参になります。

おにぎりは、食べられる大きさで握らせるようにお願いします。

また12月17日(月)はお弁当の日です。当日、給食室からは牛乳のみ出します。

忘れず持たせるようお願いいたします。後日、プリントにて詳細をお知らせします。

たいりよく 体力をつけよう



11月28日の持久走大会に向け、練習に打ち込んでいきます。しっかり栄養をとって持久力をつけましょう！

主食

ごはんやパン、めんなどの主食は持久力を高める糖質が多く含まれます。しっかりと食べよう。



たんぱく質

筋肉を作るようになります。筋肉がふえると瞬発力も高まります。



野菜・海藻

ビタミンやミネラルが多く含まれます。運動をするとき、栄養を効率よく使い、体の疲れをとります。



スポーツ選手は人一倍、健康に気を付けた食事をしているといわれます。

それは、食べたものはエネルギーや筋肉になり、スポーツする上で大切なことだからです。

良い結果を残すためには、練習・努力・食事ですね！



給食レシピ



材料

ざいりょう 材料	めいぶん 4名分	き かた (切り方)
せいはいまい 精白米	240g	
さけ 酒	8g	
しょうゆ 醤油	12g	
あぶら 油	4g	
おろしにんにく	0.8g	
ぶた 豚ひき肉	80g	
ひじき	8g	
ねぎ	40g	なな 斜めに干切り)
はくさい 白菜キムチ	60g	
こしょう	少々	
ごま油	4g	



ひじきキムチチャーハン

<作り方>

- ① 精白米・酒・醤油・水を入れて炊飯する。
- ② ひじきは戻しておく。
- ③ フライパンに、油・にんにく・豚ひき肉を入れて炒める。
- ④ 火が通ってきたら、ひじき・白菜キムチを入れる。(白菜キムチの汁も入れる)
- ⑤ 最後にねぎ・コショウ・ごま油を入れる。
- ⑥ 炊きあがったご飯に混ぜて完成です。

材料

ざいりょう 材料	めいぶん 4名分	き かた (切り方)
せいはいまい 精白米	80g	
モチ米	160g	
さけ 酒	6g	
しお 塩	少々	
さつまいも	100g	かくぎ (角切り)
ごま塩	少々	



さつまいもおこわ

<作り方>

- ① 精白米・モチ米・酒・塩・さつまいもを入れて炊く。
- ② 炊きあがったら、ごま塩かけて完成です。

材料

ざいりょう 材料	めいぶん 4名分	き かた (切り方)
キャベツ	100g	かくぎ (角切り)
ほうれんそう	20g	(2cmカット)
きゅうり	40g	かくぎ (角切り)
えだまめ	20g	
にんじん	20g	あら (粗みじん)
パプリカ	20g	あら (粗みじん)
ドレッシング	10g	

グリーンサラダ

<作り方>

- ① 切った野菜を軽く茹でる。
- ② 水気を絞って、にんじん・パプリカを合わせる。
- ③ 最後にドレッシングをかけて完成です。

