

もいもい

～食育だより～

12月号 海道小学校 2018. 12. 3

保護者の方と読んでくださいね

毎月19日は
食育の日!!

いよいよ、年の瀬になりました。季節が冬になるにつれ寒さが増しますが、クリスマスやお正月など楽しい行事もたくさんあります。海道小では、季節に合わせた給食が登場しますので、楽しみにしててください。

12月のもくひょう

食後の過ごし方を考えよう

食べたあとの過ごし方は？



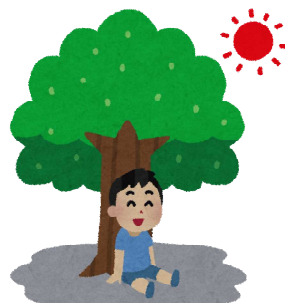
机の上を片付ける



自分の席で歯磨き



休息をする



食べた後すぐに寝ると牛になる（行儀が悪い）や肥満になるなど言われ、食後ゆっくりするのに抵抗を感じますが、食後はゆっくり休むことが健康に良いといわれています。

ゆっくり休んでいる間に、体内では消化器が必死に食べたものを消化する活動を行っています。

消化をしている間に運動などしてしまうと、消化活動がうまくできなくなり、お腹や横っ腹が痛くなります。

食べた後は、30分位ゆっくり過ごしましょう。

<絵本給食>

読書週間（11月5日～11月9日）

の間、絵本給食として、絵本に出てくる料理を給食の献立にしました。

給食時には、図書委員会児童が放送で読み聞かせをし、児童たちは聞きながらおいしそうに食べていました。



<収穫祝いメニュー>

11月20日は、児童たちの育てたお米を給食に出しました。そのほかに、豊郷地区で採れた野菜も使用しています。

- ・さつまいもおこわ
- ・牛乳
- ・から揚げねぎソースかけ
- ・豊郷汁
- ・にっこり



<1年生おにぎり作り体験>

給食時間に、栄養士からおにぎりの作り方などを説明し、みんなで三角や丸いおにぎりを作る体験をしました。楽しそうに握って、自分の食べられる量を知ることができました。おにぎりの日は、自分で握れるようにご家庭でもご協力をお願いします。



<保健給食委員会児童による集会>

11月21日（水）の業間に、保健給食委員会児童

による食材の選び方クイズを実施しました。

野菜や肉・魚などたくさんの食材が問題として出され、みんなで考えて楽しそうに答えていました。



<おにぎりの日>

12月3日は、おにぎりの日です。
当日の給食は、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。
食べきれるサイズのおにぎりを忘れずにも持たせてください。お願いします。

<お弁当の日>

12月17日は、お弁当の日です。
当日の給食は、牛乳しか出ません。
忘れずにも持たせてください。お願いします。
詳しくは、お弁当の日についての別紙のお知らせをご覧ください。



<やきいも・ながなわ集会>

12月7日に、学校で育てたさつまいもを焼き芋にして食べます。
12月12日に、給食用のさつまいもは、給食室で調理し大学芋として給食に出します。

かぜをよぼうしよう！



フセグンジャー

<マスクレッド>

マスクでウイルスをバリアするぜ！咳をしているときもだぜ！

<すいみんグリーン>

8時間以上は寝よう！
きちんと早寝・早起きを守ろう！

<かんきホワイト>

窓をあけて、しっかり換気しよう！気分がスッキリするぞ。

<うんどうパープル>

ウイルスに負けないように外で元気に遊ぶわよ！

<うがいブルー>

外から帰ってきたら、ガラガラうがいを3回しよう！

<えいようイエロー>

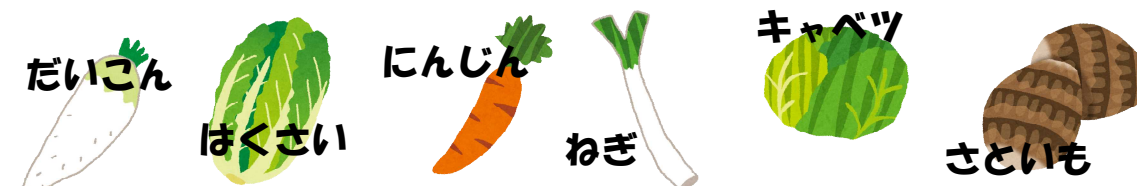
好き嫌いしないでモリモリ食べるぞー！しっかり1日3食！

<てあらいピンク>

しっかりせっけんをつけて、手洗いをするのよ！

がんばろう！

<今月豊郷地区で採れる食材>



だいがくいも

<作り方>

- ① 油を鍋に入れて180℃にする。
- ② さつまいもを揚げる。
- ③ フライパンに、砂糖・醤油を入れて煮る。固くならないように酢を入れて、さつまいもと黒ごまを入れて完成です。



材料

さつまいも
油（揚げ用）
砂糖
醤油
酢
黒ごま

4名分
(切り方)
250g
適量
20g
5g
2.5g
少々

材料

鶏むね肉切り身
マヨネーズ
ケチャップ
おろし生姜
カレー粉
塩
ガラムマサラ
ターメリック

4名分
(切り方)
200g
50g
40g
少々
少々
2g
少々
少々

タンドリーチキン

<作り方>

- ① 調味料を合わせて、鶏むね肉を20分～30分漬け込む。
- ② フライパンを火にかけ、中火で片面に焼き色をつける。
- ③ ひっくり返して、蓋をして弱火で焼く。
- ④ 火が通ったら完成です。

