

もいもい

～食育だより～

11月号 海道小学校 2019. 11. 1

保護者の方と読んでくださいね

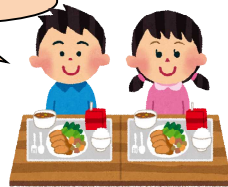
毎月19日は
食育の日!!

風がだんだんと冷たくなり、紅葉の季節になりました。11月はいも掘りなど、楽しい行事がありますね。しっかり体力をつけて、行事を楽しみましょう!

11月のもくひょう

落ち着いた楽しい会食

こんなたべかたしていませんか?



急いで食べる



食べるペースが早い



大きな声で話す



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?

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。

急ぐような食べ方は、周りの人に、落ち着きがなくて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で話すようにしましょう。

<うつつのみや食育フェア>

10月6日に第14回うつつのみや食育フェアが開催されました。天候はあいにくの雨でしたが、無事に午後には晴れ、多くの方が来場されました。

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・食事マナー早押しクイズ・花を見て実を当てようなどを実施しました。



<目の愛護デー献立>

10月10日に、目の愛護デー献立を実施しました。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。



<ランチルーム使用開始>

10月から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。



＜なかよし献立＞

11月13日（水）は、なかよし献立です。今回は豊郷中学校が担当します。献立は、雑穀米と大豆のご飯・鶏肉のねぎソース・白菜の塩もみ・味噌汁・梨ゼリーです。詳細は、豊郷食育だよりにてお知らせします。

＜収穫祝い献立＞

11月15日（金）は、収穫祝い献立です。学校納入会より、天皇陛下即位の行事「大嘗祭」で納められるお米「とちぎの星」と同じ銘柄のお米を使用します。その他にも、地元農家の食材を使用します。

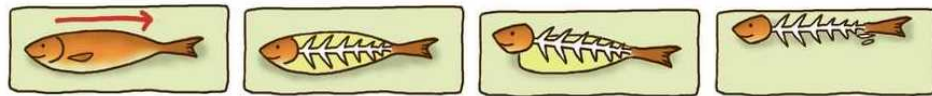


＜骨取り体験＞

11月15日（金）は、骨取り体験をします。今回は骨が取りやすいようにさんまの塩焼きにしました。普段焼き魚を食べる時は、骨がない切身の状態の魚を食べることが多いと思います。しかし、魚には骨があり、飲食店で1匹のまま出てくることがあります。また、1匹のままの魚を食べる時には食べ方のマナーがあるので、1年生には給食時に説明しながら体験をしてもらいます。

魚の骨取りポイント！

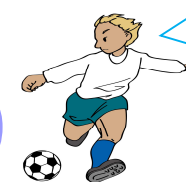
- ① 頭から尻尾にある背骨に沿って箸をまっすぐ水平に入れる
- ② 上の身を左からきれいに食べる
- ③ ひっくり返さず骨と肝部分をお皿の端によけ、残った身を食べる



＜おにぎり・お弁当の日＞

11月25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、食べられる大きさに握らせるようにお願いします。また12月9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



12月7日の持久走大会に向け、練習に打ち込んでいます。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

筋肉を作るものになります。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！



高野豆腐ご飯

ざいりょう 材料	めいぶん 4名分	き かつ (切り方)
せいはいくまい 精白米	240g	
さけ 酒	8g	
こうやどうふ 高野豆腐	12g	
ぶたにく 豚肉	40g	
ごぼう ごぼう	40g	(ささがき)
にんじん にんじん	40g	(たんざく)
ほ 干しいたけ	4g	
こんにく こんにゃく	40g	(たんざく)
あぶら 油	4g	
さと 砂糖	4g	
しょうゆ 醤油	大さじ1	
みりん みりん	6g	
みず 水	70cc	
グリーンピース	20g	

＜作り方＞

- ① 精白米を炊飯する。
- ② 高野豆腐と干しいたけは戻しておく。
- ③ 鍋に、油・豚肉・ごぼう・酒を入れて炒める。
- ④ 火が通ってきたら、にんじん・干しいたけ・こんにゃくを入れる。
- ⑤ ある程度炒めたら、水・砂糖・醤油・みりんを入れる。(干しいたけの戻し汁を入れてもよい)
- ⑥ 炊きあがったご飯に入れ、グリーンピースを混ぜて完成です。