

もいもい

～食育だよ～

12月号 海道小学校 2019. 12. 2

保護者の方と読んでください

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厳しくなりますが、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？

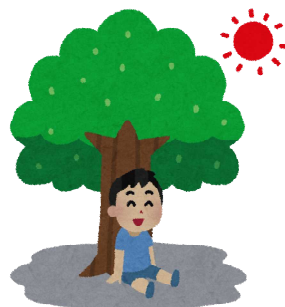
机の上を片付ける



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8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DVDで読み聞かせをし、児童たちは見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15日は、収穫祝い献立でした。豊郷地区で採れた野菜を使用し、地域協議会の方にも試食して頂きました。

- ・さつまいもご飯
- ・牛乳
- ・さんまの塩焼き
- ・さっぱりあえ
- ・豊郷汁
- ・にっこり



<骨取り体験>

11月15日は、さんまの塩焼きで骨取り体験をしました。初めての1年生も上手にお箸を使いながら骨を取ることが出来ました。



<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、自分の食べきれる量を知ることができました。



<お弁当の日>

12月9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。



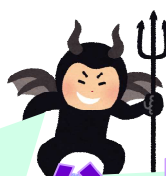
<やきいも・ながなわ集会>

12月16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。
12月18日に、学校で育てたさつまいもを焼き芋にして食べます。



かぜをよぼうしよう!

フセグンジャー参上!!!



<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!

げんきにあそぼう!

<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

4名分 (切り方)

さつまいも 250g (乱切り)
油 (揚げ用) 適量
砂糖 20g
醤油 5g
酢 2.5g
黒ごま 少々

かぼちゃのそぼろ煮

<作り方>

- ① フライパンに油・かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・大根を入れて炒める。
- ② ある程度炒めたら、鶏ひき肉を入れて、パラパラになるまで炒める。
- ③ 水を入れて、アクを取りつつ少し煮る。
- ④ 砂糖・醤油を入れ味付けをする。
- ⑤ グリーンピースを入れて、最後に水溶き片栗粉を入れて完成です。



材料

4名分 (切り方)

かぼちゃ 240g (乱切り)
にんじん 60g (乱切り)
たまねぎ 100g (角切り)
だいこん 100g (乱切り)
鶏ひき肉 60g
油 小さじ1
砂糖 小さじ2
醤油 大さじ1
グリーンピース 20g
かたくり粉 小さじ1
水 80cc