

食育だより



瑞穂野南小学校
令和7年1・2月号

おうちのひととよみましよう

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



知っていますか？ 五大栄養素の働き

たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン
<p>多く含む食品 米、パン、 めん、いも、 砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、 マヨネーズ など</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、 豆・豆製品 など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、 小魚、海藻 など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、 きのこなど</p>



栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがととのいます。いつも食べている食事をふりかえてみましょう。

好き嫌いしないで何でも食べてみよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きれいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



まずは一口食べてみよう

あげパンのはなし

①



お父さんやお母さんに「子どもの頃、好きだった給食なあに?」と聞くと、真っ先に挙がるのが「あげパン」です。このあげパン、どのようにして誕生したか知っていますか?

②



あげパンが生まれたのは、戦争が終わり、給食が再び始まって間もない東京都大田区。当時の子どもたちはいつもおなかをすかせていました。給食はそんな子どもたちにとって一番の楽しみでした。

③



ある日、なぜで学校を休んだ子がいました。調理員さんは「せっかく楽しみにしていたのに…」と、残ったパンを揚げて砂糖をまぶし、包んでその子の家に届けてもらったそうです。

④



おいしいあげパンはあっという間に日本中に広まりました。あげパンが生まれた陰には、子どもたちのことをいつも大切に考えながら給食の仕事に携わる人たちの温かい気持ちがあったのです。

つくってみよう!

とく とり肉とじゃがいものケチャップあえ

〈 材 料 〉	4人分
とり肉	300g
しょうが	ひとかけ
しょうゆ	おおさじ1
日本酒	小さじ1
片栗粉	適量
じゃがいも	400g
揚げ油	適量
ケチャップ	おおさじ2
ウスターソース	おおさじ1
さとう	おおさじ1
レモン汁	12g
パセリ	少々

〈 作 り 方 〉

子ども達に好評なメニューです

- 1 とり肉は、3、4センチ角に切る。しょうがはすりおろす。じゃがいもは2センチ角くらいに切る。パセリはみじん切りにする。
- 2 とり肉は調味料に1時間くらい漬け込み、片栗粉をつけてあげる。
- 3 じゃがいもは、素揚げにする。
- 4 ケチャップ、ウスターソース、さとうを合わせ、ひと煮立ちさせる。
- 5 揚げたとり肉とじゃがいもを4のソースであえる。
- 6 最後に、レモン汁とパセリをふって出来上がり。

12月の放射性物質検査結果

12月13日に使用した「キャベツ」ですが、検査の結果、ヨウ素・セシウムともに不検出でした。なお、検査結果は、翌月の「食育だより」でお知らせします。