



食育だより

2023年
5月

横川東小学校

若葉がきらきらと5月のさわやかな風にゆれています。子どもたちは元気に学校生活を送っています。5月は新しい環境での緊張がほぐれてほっとすると同時に、季節の変わり目で疲れの出やすい時です。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、毎日元気に登校しましょう。また、給食室工事のため、**お弁当持参**にご協力いただきありがとうございます。

今月の目標は

- 朝ごはんの大切さや食べ物の働きについて知る。
- 食卓づくりや、配ぜんに協力する。



毎日、朝ごはんを食べましょう！！

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようにします。

また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかりと勉強や運動をすることができま

このような組み合わせはいかがですか？

★おかかチーズおにぎり



- ごはん
- +プロセスチーズ
- +かつお節
- +しょうゆ

★ツナ昆布おにぎり



- ごはん
- +ツナ缶
- +塩こんぶ

★サクサク納豆ごはん



- ごはん
- +天かす
- +納豆
- +青のり

具材を巻いたり、おにぎりにすることで食べやすくなります♪



★きな粉バナナミルク

- 牛乳（豆乳）
- +きな粉
- +バナナ



★ピザ風トースト

- 食パン
- +コーン缶
- +チーズ
- +ケチャップ



★ツナと青菜のサンドイッチ

- 食パン
- +青菜
- +ツナ缶
- +マヨネーズ



野菜は、食べやすい大きさに切って、軽く水をかけて電子レンジで加熱すると簡単に仕上がります。野菜以外にも、ブロッコリーや人参など色々な野菜でアレンジしてみてください♪

食事の際は水分補給を忘れずに



お弁当のお願い

- ・主食を決めよう・・・ごはん、パン、(めん類)炭水化物を多く含むエネルギーになるものをお弁当の1/2つめましょう。
- ・主菜を決めよう・・・魚、肉、豆製品、卵などタンパク質が中心体をつくります。1, 2品選びましょう。
- ・副菜を決めよう・・・野菜、海藻、きのこ、いもビタミン・無機質・食物せんい体の調子を整えます。2~3品選びましょう。

Q：お弁当作りで気をつけることは？

- お弁当は当日の朝作りましょう。(常備おかずや夕飯のおかずを上手に活用する。)
- 調理前・調理中もこまめに手を洗う。
- 素手でお弁当を詰めることはやめる。
- 包丁・まな板等の調理器具は、衛生管理に注意する。
- 生のサラダの材料や果物を先に調理してから、肉や魚の材料を調理するなど包丁やまな板の使用する順番を工夫する。



～ おにぎり・サンドイッチの場合 ～

- ・手をよく洗って作る。
- ・おにぎりをにぎる時は、ラップを使うほうがより衛生的です。
- ・中に入れる具は、傷みやすいものは避ける。
- ・サンドイッチに挟むレタスなどの野菜は、洗った後、水気をしっかり取り除く。



～ おかずの場合 ～

必ず中まで火を通しましょう

- ・表面だけみても中まで火がきちんと通っているのかわからないもの(ハンバーグ、から揚げなど)は、特に注意をする。
- ・前日の残り物は、もう一度火を通す。
- ・卵料理は、半熟ではなく中までしっかり火を通す
- ・電子レンジを使う時は、食品全体に熱がいき渡るように、途中でかき混ぜて加熱むらを防ぐ。



水分が少ないものにしましょう

- ・煮物や汁気が出やすいものは、よく汁をきる。
- ・よく汁気をきってつめる。



～ 詰め方 ～

- ・水分は食品を傷める原因となるので、周りに広がらないようにアルミカップなどを利用する。
- ・熱いものは冷ましてから詰める。
- ・冷たいものと温かいものが隣同士にならないように工夫する。
- ・隙間のないようにきっちり詰める。
- ・冷めてからフタをする。
- ・殺菌、抗菌効果のあるものを上手に利用する。
(わさび、しょうが、梅干し、酢など)



※ お弁当レシピを学校ホームページに掲載しています。ぜひご利用ください。