



食育だより

幸松小学校
平成30年10月11日号
毎月19日は食育の日

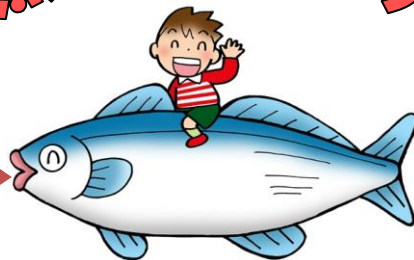
空は深く澄み渡りさわやかな季節となりました。読書の秋、スポーツの秋と何をするにもよい季節です。そして、味覚の秋、実りの秋ともいわれるように、食べ物のおいしい季節でもあります。秋になると、昼間は暖かいのに夜になるとぐっと冷え込みます。この昼と夜の気温の差が、おいしい食べ物を作り出します。また、魚も寒い冬に備えてからだに栄養を蓄え、脂がのっておいしくなります。

好ききらいしないので何でも食べよう！

好ききらいしないで食べるということは、健康な体を作るだけでなく、心も健康にします。いろいろな料理や食べ物を食べることは、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。苦手な食べ物に全く手をつけない、食べようとしなないということはせず、「もしかしたら食べられるかも」「おいしいのかも」という気持ちを持って食べてみませんか？少しずつがんばってみましょう。

魚には、成長期の体づくりに欠かせないたんぱく質やカルシウム、ミネラルなどが多く含まれています。特に、さばやさんまなどの青魚には、ドコサヘキサエン酸やエイコサペンタエン酸などの脂肪酸が多く含まれていて、血をサラサラにしたり、記憶力を高める働きがあります。にぼしやししゃもなどの骨ごと食べられる魚には、カルシウムが多く含まれていて、骨や歯をじょうぶにしてくれます。

魚を食べよう



野菜を食べよう



野菜には、色の濃い緑黄色野菜と色のうすい淡色野菜に分けられます。緑黄色野菜は、カロテンを多く含み、目の働きを助けたり、病気に負けない体を作ります。淡色野菜は、ビタミンCを多く含み、疲れを取ったり、肌あれを防いでくれます。ビタミンにはいろいろな種類があり、多くのビタミンが体内で作ることができないので、食べ物から取らないとビタミン不足になってしまいます。

旬の食べ物を料理して食べよう！

材料は1人分

10/4

小江戸カレー

- ・鶏もも肉小間切 20g
- ・さつまいも 35g (1.5cm角)
- ・にんじん 15g (いちょう切り)
- ・玉ねぎ 30g (みじん切り)
- ・ほうれん草 10g (ゆでて1cm)
- ・にんにく 0.6g (みじん切り)
- ・刻みチーズ 3g
- ・牛乳 2g
- ・油 ・塩 ・こしょう ・中濃ソース
- ・トマトケチャップ ・カレールー

- ①鍋で油を熱し、にんにく、鶏肉、にんじん、玉ねぎの順で炒めていく。
- ②水を加えて煮る。
- ③さつまいもを加えて煮崩れないように煮る。
- ④牛乳と調味料を加えて味をととのえる。
- ⑤刻みチーズを加えて煮とかす。
- ⑥ほうれん草を加えてよく混ぜる。

10/26

秋の味覚コロッケ

- ・豚ひき肉 10g
- ・れんこん 10g (粗みじん切り)
- ・里いも 20g (一口大にして蒸す)
- ・じゃがいも 30g (一口大にして蒸す)
- ・玉ねぎ 10g (みじん切り)
- ・スキムミルク 3g
- ・塩 ・こしょう ・溶き卵 ・小麦粉
- ・パン粉 ・揚げ油

- ①蒸した里いもとじゃがいもは、それぞれつぶしておく。
- ②釜に油を熱し、ひき肉をポロポロになるまで炒める。
- ③玉ねぎとれんこんを加えてよく炒め、塩・こしょうをする。
- ④①とスキムミルクを加えて、よく混ぜ合わせる。
- ⑤小判型に成形し、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、色よくカラリと揚げる。

10/9

秋の香りごはん

- ・米 65g
- ・米粒麦 3g
- ・鶏もも肉小間 10g
- ・生むき栗 15g (1/4カット)
- ・にんじん 10g (せん切り)
- ・干ししいたけ 1g (戻す・せん切り)
- ・しめじ 20g (小房にわける)
- ・油揚げ 4g
- ・しょうゆ ・酒 ・塩 ・油

- ①米と麦はよく洗い、30分以上浸水し、ザルにあげて水気を切る。
- ②釜に油を熱し、鶏肉、にんじん、干ししいたけ、しめじの順に炒める。
- ③材料に火が通ったら油揚げ、少量の水、調味料を加えて煮る。
- ④濃いめに味つけをし、具と煮汁に分ける。
- ⑤炊飯器に米を入れ、水と煮汁で既定の水分量にし、栗を加えて炊飯する。
- ⑥炊きあがったら具を加えて蒸らす。
- ⑦栗を壊さないようによく混ぜ合わせる。

10/29

鮭のもみじ焼き

- ・生鮭切り身 1切
- ・マヨネーズ 8g
- ・にんじん 10g (すりおろす)
- ・塩・こしょう・酒

- ①鮭は、塩・こしょう・酒で下味をつけておく。
- ②マヨネーズとにんじんを混ぜ合わせる。
- ③鮭の上に②を塗り広げて、オーブンで焼く。



夏休みの

朝ごはんカレンダー＆朝ごはんキャンペーンを実施して



夏休みの宿題として、朝ごはんカレンダーを実施しました。夏休み中は、生活習慣が乱れがちですが、多くの児童が毎日しっかり朝ごはんを食べることができていました。反省として、「これからも毎日食べます」「朝ごはんを毎日食べたので、元気にすごすことができました」など、朝ごはんの大切さを感じているコメントが多く見られました。また、保護者からのひとつことには、「バランスのよい朝ごはんを作りたいと思います」「好き嫌いしないで食べてほしい」などのコメントがありました。



9月18日から28日は「朝ごはんキャンペーン」を実施しました。給食委員の児童が放送や各クラスにポスターを配布して、朝ごはんの大切さについて伝えました。

朝ごはんは1日のスタートの大切な食事です。しっかり食べて、元気に登校しましょう。

★13地区長下校ボランティアの方と会食をしました

10月2日（火）に、13地区長下校ボランティアの方と会食をしました。給食委員の児童が中心となり、クラスでの会食を楽しみました。



★なかよしお弁当給食をしました

10月3日（水）に、給食室でお弁当を作って外で食べるなかよしお弁当給食を行いました。なかよしタイムの班で食べるお弁当は、いつもと違ってどの班も楽しそうに食べていました。



給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成30年度 9月分(9月4日～9月28日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

幸松小学校

品目		産地			品目		産地		
主食	米	埼玉(春日部)			青果類	しめじ	新潟		
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ				さつまいも	茨城		
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ				菊の花	秋田		
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟			にら	茨城			
					えのきたけ	長野			
青果類	にんじん	北海道			肉類	ぶた肉	茨城	青森	
	たまねぎ	北海道				とり肉	鳥取	岩手	
	じゃがいも	北海道				牛肉	使用なし		
	さといも	千葉				さわら	使用なし		
	こまつな	埼玉				さば	使用なし		
	ほうれんそう	栃木				かつお	静岡		
	キャベツ	群馬				あさり	熊本		
	きゅうり	埼玉				いか	ペルー		
	もやし	栃木				さけ	北海道		
	だいずもやし	栃木				しらす干し	静岡		
	チンゲンサイ	茨城				ちりめんじゃこ	瀬戸内海		
	ねぎ	青森				さくらえび	使用なし		
	ごぼう	群馬				あじ	使用なし		
	だいこん	青森				いわし	千葉		
	ピーマン	茨城							
	赤パプリカ	茨城							
	とうもろこし	北海道							
	にんにく	青森							
しょうが	高知								
なす	埼玉								
さやいんげん	タイ								
水菜	茨城								
たけのこ	九州、四国								

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。