10月 給食だより

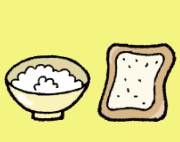


「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きがちがうため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



食べ物は、はたらきによって 黄・赤・緑 に分けられます。

黄



こめ、パン、めん、いも、さとうなど



あぶら、バター、マヨネーズなど

エネルギーになる



赤



さかな、にく、たまご、だいず、だいずせいひんなど



ぎゅうにゅう、にゅうせいひん こざかな、かいそうなど

からだをつくる



緑



やさい、くだもの、きのこなど

からだのちょうしをととのえる



体内でのはたらきによって、食べ物を３つのグループに分けたものです。
１回の食事で３色のグループの食べ物を食べられるようにしましょう。

チャレンジクイズ

次の①～⑤の食べ物は、それぞれ、黄・赤・緑の何色のグループでしょう？（こたえは次のページ下）

① じゃがいも　②なっとう　③ヨーグルト　④にんじん　⑤うどん

9月・１０月に１～3年生各クラスで、下記の内容で栄養教諭による食育の授業を行いました。

1年生「きゅうしょくにかくれている『いのち』をみつけよう」
2年生「めざせ　はしマスター！正しくはしを使おう」
3年生「けんこうな体をつくる食事について考えよう」

ご家庭でもご協力をいただき、ありがとうございました。それぞれの学年のお子さんと授業について、おうちで話題にしてみてください。これからも、子どもたちが将来健康な体をつくるための「食」を営む力を育んでいけるように、学校における「食育」に取り組んでいきたいと思います。

ごはんくんの悲痛な叫び



ごはんなどに多い炭水化物はエネルギー源となりますが、とりすぎた分は脂肪として蓄えられます。どんな食品でも食べすぎは禁物なのでバランスよく適量を食べましょう。

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養が入っています。食べ物の栄養は体の中でさまざまな働きをしてくれます。好きなものだけ食べていると、栄養がかたよってしまうことがあります。苦手な食べ物も、「一口チャレンジ」から、はじめてみましょう。



給食レシピ

とりのレモンに

（４人分）



[つくり方]

① とり肉３００ｇを一口大に切り、酒・塩・こしょう各少々で下味をしておく。
② タレをつくる。小鍋に、酒小さじ1、三温糖大さじ3、しょうゆ大さじ１半、水３０ｃｃを入れて煮たて、最後にレモン汁小さじ１を入れる。
③ ①のとり肉に、粉（小麦粉・かたくりこを 2:1 で混ぜ合わせたもの）をまぶし、油で揚げる。
④ 揚げたとり肉に、タレをからめる。

９月に届いたメッセージの一部を紹介します。

・ペンネボロネーゼおいしかったです！毎日おいしい給食ありがとうございます！ひじきサラダおいしかったです。（４年１組）

・いつもおいしいきゅうしょくありがとうございます！まえにあった、とりのレモンにがすーごくおいしかったのでレシピをおしえてほしいです。（４年４組）*→上のレシピで、ぜひ、つくってみてください！*

・プルコギおいしかった。はるさめおいしかったです。塩ナムルおいしかった。とうがんスープ最高でした！スープのはるさめおいしかった。ごはんうまかった。塩ナムルだいすき！！これからもつくってください！！とうがんスープおいしかったです！！（５年１組）*→いつも、クラスのみんなからのメッセージありがとう！*

・うどんおいしかった！サラダもかきあげも全部おいしかった。（５年２組）

チャレンジクイズこたえ

① 黄　②赤　③赤　④緑　⑤黄