

*おうちの人といっしょによみましょう



有田中部小学校

文責 栄養教諭 古川

第6回「ありがた！ふるさと食の日」(11月10日)のメニュー紹介

「ありがた！ふるさと食の日」とは、地元の生産者の方々をはじめ、多くの地域の方々の支援を得ながら、たくさんの地場産物(佐賀県産・有田産)や旬(しゅん)の食材を使った給食です。



さつまいもと だいのませごはん

さつまいもは、体の中でエネルギーになるでんぷんが主成分です。さつまいもの最大の特徴は、食物せんいが多いことです。腸の動きを活性にして便秘にバツグンの効果があります。

大豆は、10月～12月に収穫されます。肉にまけないくらいたんぱく質を含んでいるので、「畑の肉」といわれています。また、大豆にはあらゆる病気の予防につながる健康食品です。「さつま芋と大豆のませごはん」は、最強のくみあわせですね。よくかんで食べましょう。

さつまいも



さつまいもとだいのませごはん

秋さばのおろし煮



10月から12月のさばは、脂がのっていておいしいです。この脂がのった時期のさばこそ、もっともEPA/DHAを含んでおり、動脈硬化の予防、老化防止に役立ちます。コレステロール値を下げて血液をサラサラにし、生活習慣病を予防します。「さばの生きぐされ」と言われるように傷みやすいので新鮮なうちに食べましょう。



あきさばのおろし煮

牛乳

ありがたみかん

のっぺい汁

のっぺい汁

郷土料理として、全国的に受け継がれている、いなか料理。のおと、トロリとしていることから「のっぺ」と言われるとか…

ごぼうのかおりを楽しみながら、具たくさん「のっぺい汁」をたべて、体のしんからあたたまりましょう。



有田みかん



みかんを1日2こ食べると、1日分のビタミンC量がとれます。ビタミンCは、はだを美しく保ったり、ウイルスに対する抵抗力をつけてかぜを予防したりします。今回のみかんの生産者は、**上本地区の西川豊さん**です。化学肥料を使わず、油かす、堆肥を使用し、色や味がよくなるように工夫されているそうです。みかんづくり50年のベテランの西川さんのみかんは、あまくととってもおいしいですよ。

11月は食育月間

中部小

11月は「食育月間」です。食べる事は生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。とくに子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会に、ぜひ日頃の食生活について見直しましょう。

食育月間です！

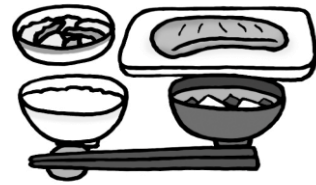
毎日の生活で、これらのことがしっかりできているか、ふり返ってみましょう。

食を通じたコミュニケーション



食を共に楽しみながら、食事の作法やマナー、食文化や望ましい食べ方を身に付ける。

バランスのとれた食事



生活習慣病予防につながる「日本型食生活」など健康的な食生活を実践する。

望ましい生活リズム



朝食を必ずとることや、早寝早起きなど子どもの基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させる。

食を大切にする気持ち



食事のあいさつをしっかりするなど、自然の恵みや食に関わる人への感謝をしっかり表せている。

食の安全



自らの食を自らの判断で正しく選択できるように、適切な情報を集め、衛生や安全に十分気を配る。

10月の給食メニューより

季節の給食レシピ ～アップルケーキ～

【作り方】

- ① りんごは皮をむいて、うすくいちょう切りにして、塩水につけてザルにあげておく。
- ② サラダ油、卵、砂糖をまぜておく。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーをふるっておく。
- ④ りんごを②にまぜる。
- ⑤ ③の粉を混ぜ合わせる。
- ⑥ マドレーヌ型のアルミカップにつぎわける。
- ⑦ 180℃にあたためたオーブンで20分程度焼く。

【材料】 5個分

- りんご 1/2こ
- 小麦粉 130g
- さとう 60g
- ベーキングパウダー 5g
- サラダ油 60g
- 卵 90g

～ 11月24日(いいにほんしょく)は「和食」の日 ～

和食のよさを見直そう

まわりを海に囲まれ、温暖な気候の日本では、米・魚・大豆・野菜・海そうなどの食物が豊かな自然の中で生み出され、日本人の健康を支えてきました。

そして私たちは「米」を主食とし、魚・大豆・野菜・海そうなどをうまく加工して副食とする食事形態を古くから長年続けており、それはまた栄養面からみてもとてもすぐれています。

家庭の味を伝えよう

最近、外食やファーストフードや袋を温めるだけのおかずなど簡単に食べられ、どこの家庭でも同じ味のものが増えています。

これらは、脂分や糖分・塩分がたくさん含まれているものや高カロリーのものもあります。

ごはんを主食とした健康的でバランスのよい和食で各家庭の味を楽しみましょう。



どんな料理にも合うごはん

発酵食品を食べよう

みそ、しょうゆ、納豆、漬け物などの発酵食品は原材料に加えて、アミノ酸・ビタミン・ミネラル・乳酸菌・酵母などの有効成分が増えて、生活習慣病を予防するといわれています。

日本で昔から作られている加工食品です。ごはんとも相性がいいですね。



主食はごはん、バランス良く食べよう

まず、主食をごはんにしましょう。ごはんは、どんなおかずとも相性がよく、魚・大豆・野菜・海そうなどの伝統的な食材に、肉・牛乳・果物などを組み合わせることで、多様な献立を作ることができます。

また、ごはんを主食とする日本型食生活は「一汁三菜」が基本で、バランスのとれた食事になります。



みそ汁を食べよう

みそ汁は、日本の家庭料理の代表です。みそ汁一杯で、たんぱく質・ミネラル・ビタミン・食物せんいなどをとることができます。また、旬の食べ物を取り入れることで、季節感を感じることができます。

みそは、大豆がこうじ菌により発酵し、乳酸菌や酵母などはたらきによってできた食品です。毎日食べることで、腸内細菌のはたらきをよくし、ガンなどの生活習慣病を予防する効果があるとされています。



家庭科「五大栄養素」を学習しました。

5年生

栄養素には、多くの種類があり、1種類の食品ですべての栄養素を含んでいるものはありません。子ども達は、食品を上手にくみあわせてとることの必要性を理解し、成長に必要な栄養素をバランスよく食べようとする意欲を高めてくれたようです。これから、家庭においても、栄養のバランスを考えた食事づくりに、どんどんチャレンジしてほしいと思います。おうちの方も、お子さんと一緒に台所に立ちながら会話をするのが、これから訪れる思春期の難しい心のサインにも、気づくいいチャンスになるかと思えます。

給食のこんだてを参考にして学習しました。

主菜

(肉や魚などの主役おかず)
～たんぱく質～

チキンなんぼん

副菜

(主菜をおぎなう野菜中心のおかず)
～ビタミン～

キャベツとマカロニの
サラダ

牛乳
～無機質～

組み合わせて
食べる

栄養バランスの
よい食事

主食

～炭水化物～

もちむぎごはん

副菜<汁もの>

(主菜をおぎなう野菜中心のおかず)
～ビタミン～

まいたけのおろしじる



「お弁当の日」

家庭と連携した食育推進の一環として、11月4日 今年度第1回目の「お弁当の日」を実施しました。保護者の皆様には、大変お忙しい中、ご協力いただき本当にありがとうございました。当日、子どもたちは、おにぎりだけ自分で作ったり、家族の分までお弁当箱につめたりと、多くの子どもたちは、いろいろな場面でお弁当作りにかかわったようです。弁当作りの感想を聞いてみると、朝早く起きて、お弁当づくりにかかわったことで、日頃、食事を用意してくれるおうちの人への感謝の気持ちがうまれていました。これからも、保護者のみなさまと、手を携えながら、心身ともに健全な子どもたちの育成のために食育の推進を図っていきたいと思います。今後もご協力の程どうぞよろしくお願いいたします。

おうちの人と一緒に
おべんとうづくり
できた人！
「は～い！！」



75%の児童がお弁
当作りに参加できま
した！

次回は、1月に「おにぎり弁当の日」を実施予定です。