

3月 食育だより

名草小学校

2023. 3. 18(月)

弥生月、学校生活では、一年の締めくくりの季節でもあり、次に向かったの出発の時期でもあります。平成24年度の食育・給食教育も多くの皆様のご協力、ご支援をいただき「美味しく、安全で楽しい」食育・給食活動ができました。ありがとうございました。

この一年間で心も体も大きく成長しましたね。進級・卒業を前に食生活を振り返り、新しい生活への準備をしましょう。平成24年度の食育標語は「よくかんで、残さず食べよう最後まで」でした。この標語の中にはたくさんの意味が込められています

○よくかむ・体によいことがたくさんあります。
「ひみこのはがしいぜ」

1.[ひ] 肥満を予防する。…よく噛むことで脳の満腹中枢が刺激され、満腹感が得られるようになります。

2.[み] 味覚の改善…よく噛むことで、その食材本来の味がわかるようになります。よく噛むことで味付けも味ですむようになりますから、高血圧の予防にもなります。

3[こ] 言葉の発音がはっきり…よく噛むことは口のまわりの筋肉をよく使うことにつながり、それだけ表情も豊かになったり、若々しく見えます。言葉の発音も綺麗になるそうです。

4.[の] 脳の発達…よく噛むことで脳細胞を活性化させることができます。認知症の予防にも役立ちます。

5.[は] 歯の病氣予防…よく噛むと唾液が沢山です。唾液は虫歯を予防したり、細菌をやっつけてくれる効果があります。

6[が] がんの予防…よく噛むと唾液がたくさんです。唾液の中には発ガン物質を消す働きがある酵素が含まれているのです。この酵素をうまくつかうためには一口で30回以上噛むことです。

7.[い] 胃腸の働きをよくする…食べ物をよく噛むことで消化酵素がたくさんでて、胃腸の健康にも役立ちます。

8.[ぜ] 全身の体力アップ…健康な歯がなければこぞという時に力をだして踏ん張れません。虫歯だらけ、歯周病が進行した歯では力も出でてこないのです。

○残さず食べよう・感謝の気持ちをもっていただきます。
食生活がいろいろな人に支えられ、食べることができています。食べ物の命から、私たちの生命へのつながりを考え、食べ物を大切にします。

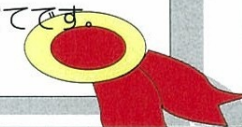


○最後まで…食事のマナーを大切に！
最後まで、きれいに食べることは、気持ちよく、豊かな心が育ちます。バランスよい食事となり、健康面にも役立ちます。

食育標語には、大切な意味が込められていましたね。
皆さんは、自分の食生活を振り返って、いかがでしたか？…
成長期の栄養のバランスは、成人になった時に大きく影響しています。将来をみつめ、大人になった時の自分の健康を考えながら食生活することが大切です。

中学生のお弁当に簡単おすすめ献立をご紹介します。

にんじんとだいこんの白ごま炒め (4人分)

材料名	分量	切り方
ぶたにく(スライス)	40g	1cmの短冊切り
にんじん	1/3本	皮をむいて細い短冊切り
だいこん	輪切り8cm	皮をむいて2等分(4cmの輪切り)にし、1cm幅の短冊切りにする
油	適量	 <p>5年生のみなさんが地場産物の食材を使って家庭科の時間に考えて、調理実習したこんだてです。</p>
白ごま	大さじ1	
さとう	大さじ1	
しょうゆ	大さじ2	
みりん	大さじ3	
料理酒	大さじ2	

【作り方】

フライパンに油をひいてぶたにくを炒める。だいこんとにんじんを加えて、だいこんが透き通ってきたらごまを入れて調味し、弱火でしばらく炒めます。

調理のポイント：だいこんが透き通ってきた時に調味するのがポイントです。

雷こんにゃく(4人分)


材料名	分量	切り方・下準備
板こんにゃく	140g	こんにゃくの両面に格子にすじ(隠し包丁)をいれ、角切りにする。
みりん・さとう	小さじ1 1/2	角切りにしたこんにゃくをゆでる。(あく抜き)
しょうゆ	小さじ1 1/2	
料理酒	小さじ1	 <p>お弁当に入れる前に、かつを節をまぶしておく、食べるときに味がついて美味しくなります。</p>
唐辛子	適量	
油	適量	
だし汁	200cc	

【作り方】

フライパンに油をひいて、下準備のできた角切りこんにゃくを入れて炒めます。料理酒・さとう、とうがらし、だし汁を加えて少し煮ます。しょうゆとみりんを味を整えてしばらく煮る。

調理のポイント：こんにゃくにさとうで味をつけてからしょうゆをいれるのがポイントです。

大学芋(4人分)

材料名	分量	切り方・下準備
さつまいも	中1本	 <p>(あめタレ) 鍋に入れて煮る。</p>
水あめ	大さじ2	
さとう	小さじ1/2	
塩	少々	
水	10~20cc	
黒ごま	適量	

【作り方】

油を180度に熱し、水気をきったさつまいもをあげます。煮た、あめタレをからめごまをかけます。

調理のポイント：さつまいもの大きさをそろえると揚げやすいです。



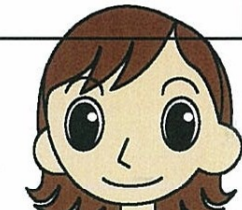
揚げ物ソースアラカルト

トマトソース(一人分)		切り方	レモンソース(一人分)		作り方
調味料	(g)		調味料	(g)	
土しょうが	0.5	すりおろす	レモン果汁	3	分量の調味料を合わせて煮る 鶏肉や魚などに粉をつけて油であげたあと、からめると美味しいです。
白ねぎ	2		みじんぎり	さとう	
油	適量	A	しょうゆ	2	
酒	1		水	2	
しょうゆ	2				
さとう	2				
トマトケチャップ	6				
コンソメスープの素	0.5				
水	3				

【作り方】

油をひいて白ネギ、しょうがをいため、Aの調味料を加えてソースをつくります。豚肉やかつおに粉をつけて揚げた後、ソースをからめます。

給食の味を思い出しながら作ってね。



楽しく、おいしく笑顔でいっぱいのおいしいきゅうしょく