

食育だより

平成23年度 5月17日

福知山市立三和中学校

文責 荒木 昌代

桜や菜の花にほんわか気分の4月でしたが、ゴールデンウィークのころより、若葉の新緑がアピールを始め、とってもさわやかな気分の今日この頃です。

東日本を襲った大震災で、私たち人間に厳しい試練を与えた自然ですが、もう一度がんばれと励ましてくれているような気がしてなりません。

今の自分が、今の場所で、今できることを、精一杯やりましょう。自然は、その有様で、私たちの心を自由自在に操りますが、私たちの一生懸命だって自然に働きかけることはできるはずですよ。

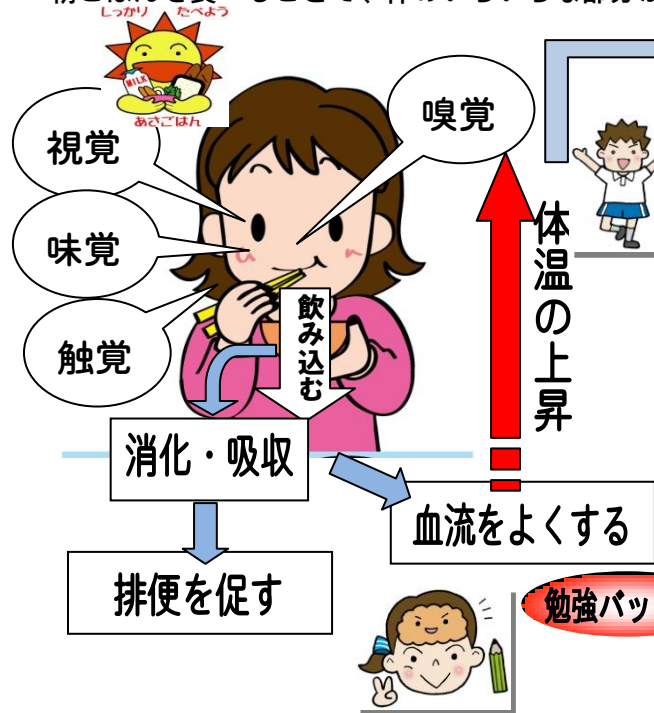
しっかり食べて、さわやかにがんばりましょう！



「朝ごはん」のススメ

朝ごはんについては、本当に大切なので、繰り返し繰り返し、お知らせします。

朝ごはんを食べることで、体のいろいろな部分が刺激を受けます。



体が目覚める

朝食と成績の関係

学校に行く前に朝食をとりますか？

| | 国語 | 社会 | 算数 | 理科 |
|----------------|-------|-------|-------|-------|
| 必ずとる | 508.8 | 509.9 | 510.1 | 509.2 |
| たいていとる | 479.1 | 477.7 | 475.9 | 479.2 |
| とらないことが多い | 453.3 | 450.8 | 445.9 | 449.9 |
| 全く、またはほとんどとらない | 438.5 | 432.5 | 433.8 | 441.6 |

運動バッチリ!!



～「子どもの栄養と食育がわかる事典」より～

ちょこっとエピソード

先日、給食のこどもの日献立で がつきました。3年生と一緒に食事をしていると、どこからともなく、「トントン」という音が聞こえてきました。その音は、次第に大きくなり、「ドンドン、ドンドン」と、あちこちからでした。

なんと、 についていた (金太郎の型紙) を で切り抜き、みんなで金太郎紙相撲をしていたのです。そのようすを、職員室で話すと、1年生の担任が、「うちは、土俵まで作ってやっとなさすが、三和っ子!!食と遊びのコラボも忘れていませんね!」

★ はしの話

の金太郎さんが強かったのかな?

日本人の食事作法は、「はしにはじまり、はしにおわる」というほど、はしは重要な食器です。正しいはしの持ち方や使い方ができると、周りの人の好感度アップにつながります。

正しいはしの持ち方

自分にぴったりのはしを持とう!

親指と人差し指を直角に 縮んだ長さ×1.5

手首から中指までの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

はし使いのタブー



～みず菜のじゃこドレッシング～

今回もみず菜レシピです!

- 材料(4人分)■
 みず菜1束(200g) ● しんじん60g ● しょうが1かけ ● ちりめんじゃこ20g
 ● ごま油小さじ2 ● しょうゆ・みりん各小さじ2 ● 酢大さじ1 ● 塩少々

- 作り方■
 ①みず菜は4cm長さに、にんじんは4cm長さのせん切りにしてゆでる。
 ②フライパンにごま油を熱し、しょうがとちりめんじゃこをカリッとなるまで炒め、 線の調味料を加える。
 ③①と②を合わせ、塩で味を調える。

カルシウムたっぷり、

朝ごはんにもオススメです!



