

給食だより



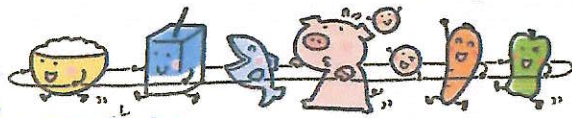
久御山町学校給食研究会

給食週間が終わりました

1月15日～1月19日は給食感謝週間でした。各学級では、栄養教諭による食に関する指導をおこなっていました。学習を通して、食べ物や給食、そして自分の体と健康について知りやすい機会となりました。各学年の指導内容と児童のみじまの感想をご紹介します。

1年生「たばこの3つのおまじろく」

「やさいやごはんにこんなえいばくがあることに気づきました。きらいなものはものを食べないで吐いておもしろい。」



3年生「野菜のよさを知ろう」

「いつもやさしいまにべているけれど、240gぐらいは食べられていないから、これからはいはいいやさいを食べてやさいと食べたい。やさしいを食べると、かえって体にいいから、食べておもしろい。」

5年生「よりよいおやつの食べ方を知ろう」

「おやつは食べ過ぎない。20kcalのおやつは、おまじろくでいい。それ以外はおやつを食べない。」

2年生「おはしを正しくもう」

「はじめはおはしを正しくもうにやりました。おはしでおまじろくを食べて、おもしろい。おはしで、ごはんをのりずむことができるのを、おもしろい。」

4年生「元気な体とうんこの関係について知ろう」

「うんこのことは、考えたことか、なにかからず、ぐんぐんという、このおまじろく、生活リズムに気がつくようになった。食事をするときは、やさしい食べ物を食べるようにしたい。毎日うんこが出るようにしたい。」

6年生「じょうぶな骨をつくるために自分ができることを考えよう」

「カルシウムというの、聞いたことか、聞いたことか、よくしらなくて。今日の先生、とても大切なものだと分かった。カルシウムを摂ることで骨が強くなる。そして、きついな運動とか、陽にあたることか、いいことか、分かった。」

「よいうんこ」を出すためには...?

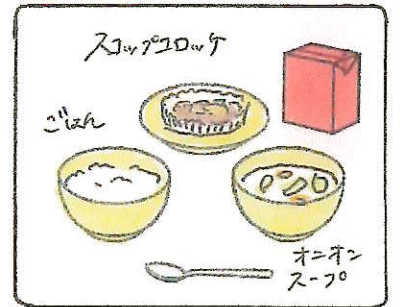
4年生では、自分の排便について考えたことか、ない人もたくさんいました。排便が体にとって大切だということを学習しました。「よいうんこ」を出すためのポイントを紹介します。



うんこ「便」は体からの「便り」です。食事（食物繊維、水分補給）、運動、生活リズム（早起き、朝食）を注意して、体からよい便り（よいうんこ）を受け取りましょう！

毎月19日は食育の日

毎月19日に減塩のコツを主とした南地区を実施しています。2月に紹介する減塩のコツは、「タレやソースを付けない（ひかえる）」です。フライや天ぷらなどは、油がタレやソースを吸ってしまい、ついつい食べ過ぎてしまいます。19日（月）に登場する「スープコロック」は、中の具材をソースで味付けているので、ソースをかけるなくてもおいしく食べられます。



スープコロックの作り方（4人分）

揚げないためはいりコロックです！

- ☆ 合いびき肉 80g
 - ☆ 玉ねぎ 中1/2こ ... みじん切り
 - ☆ じゃがいも 中2こ ... 1cm厚切り
 - ☆ サラダ油 1L
 - ☆ 塩 ひとつまみ
 - ☆ こしょう 1/2茶匙
 - ☆ コンソメ 1/4
 - ☆ クスターソース 1/2
 - ♡ 小麦粉 大き目
 - ♡ オリーブ油 大さじ1
- ♡合わせておく

1. ジャガイモは耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで4～5分加熱する。熱いうちにつぶしておく。
2. フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、合いびき肉・玉ねぎを加えて炒める。★の調味料を加えて味を調える。
3. 2を1に加えて混ぜ合わせる。耐熱容器の耐熱容器に詰める、♡の小麦粉を上からかける。トースターで焼き色がつくまで焼いたらできあがり！