



栄養教諭の堀崎です。まだまだ寒く、インフルエンザが流行しています。体を温め、免疫力を高める食事や緑茶パワーで、ウイルスに負けない食生活を！野菜たっぷりの鍋料理がおすすめです。

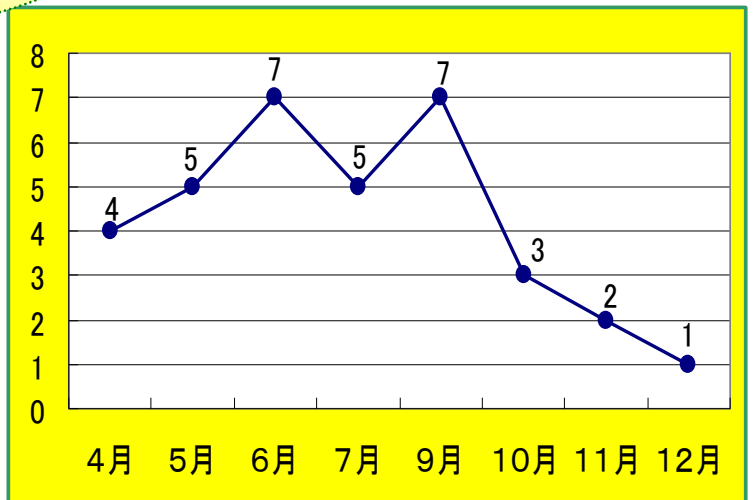
食育 その7 「食べ物を大切にしよう」

「世界では 8.7 億人が飢餓に苦しみ、日本は食料の 60%を諸外国に頼る」現状

昨年 10 月「国連飢餓報告」は、2010～2012 年の間、世界中で、およそ 8.7 億人（世界の人口の約 8 人に 1 人）が、慢性的な栄養不足に苦しんでいることを明らかにしました。日本は国内で消費する食料のおよそ 60%を諸外国に頼っています。それでも毎日、心配なく食事することができます。食べられる幸せに感謝し、食べ物を大切にしましょう。

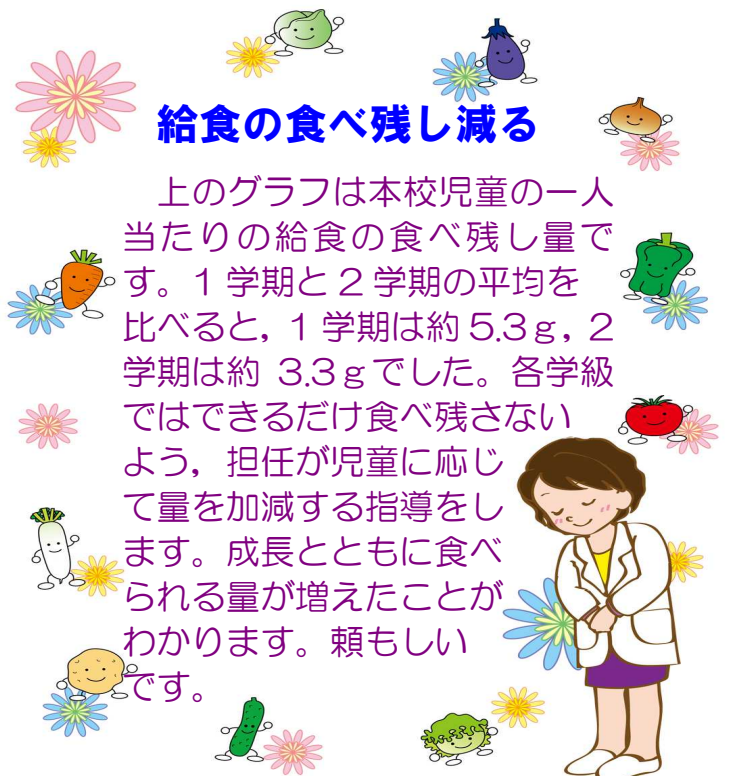


本校児童一人当たりの
給食の食べ残し量 (g)



給食の食べ残し減る

上のグラフは本校児童の一人当たりの給食の食べ残し量です。1 学期と 2 学期の平均を比べると、1 学期は約 5.3 g, 2 学期は約 3.3 g でした。各学級ではできるだけ食べ残さないよう、担任が児童に応じて量を加減する指導をします。成長とともに食べられる量が増えたことがわかります。頼もしいです。



家族でちゃんじ

季節の食べもの五・七・五

(□に当てはまる食べものの名前を入れてみましょう。答えは下段に)

一. 肌美人。 つぼみを食べて

二. 一日に 一個で
医者要らず。

三. 風邪防ぐ。 は
おでんにもよし

四. 胃薬も作れる は
優れもの。

五. 鉄豊富。 ペルシヤ生まれで
さくほおりい

ひきずり(鶏肉のすき焼き)

体を温める鍋物、愛知県の郷土料理です。
25日の学校給食週間に作ります。



〈材料〉4人分

鶏肉	200g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
焼き豆腐	1丁
しろかまぼこ	1/2枚
つきこんにゃく	1/2袋
生麩	1/2枚
玉ねぎ	中1個
白菜	大葉2枚
にんじん	中1本
ねぎ	大2本
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ3
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
削りぶし	適宜

〈作り方〉

- ① 鶏肉は薄めに切って、しょうゆ、砂糖、酒で煮て、味付けしておく。
- ② 削りぶしでだしを取り、調味料を加えて割り下を作る。
- ③ 焼き豆腐は一口大、かまぼこは6mm厚さ、つきこんにゃくは半分の長さにして下茹で、生麩は半分の長さで1cm厚さ、玉ねぎは1cm厚さ、白菜は3cm巾、にんじんは5mm厚さのいちょうで下茹で、ねぎは斜めで5cmに、それぞれ切る。
- ④ 鍋に割り下を入れ、焼き豆腐、生麩、にんじん、玉ねぎ、他の野菜、肉、かまぼこの順に加え、味を見ながら煮る。

※給食では肉に下味を付けてから使います。
※生麩など家庭で取りにくい食品も意識して使います。