

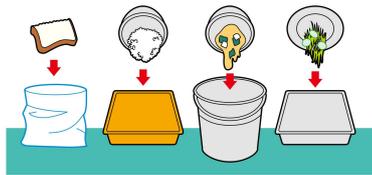
河和小 食育だより 11月号

こんにちは。栄養教諭の堀崎です。秋の深まりとともに給食の食べ残しが減り、子どもたちの体の成長を感じます。

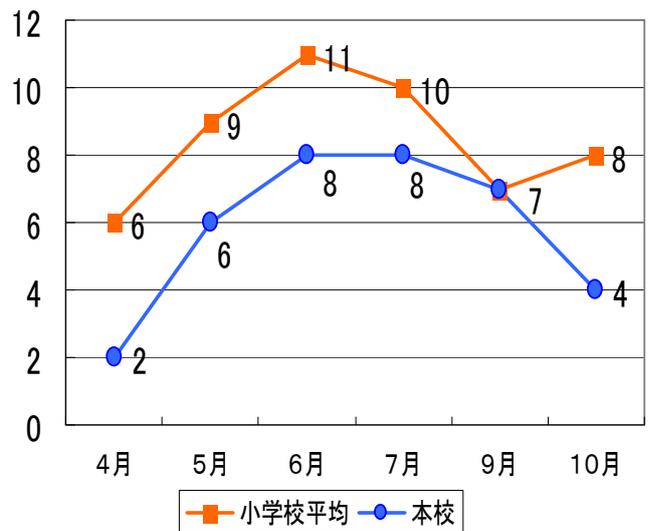


給食の食べ残しは

給食センターでは毎日、学校毎に主食・主菜・副菜の食べ残しを計量しています。右のグラフは、4月から10月の町内6小学校の平均と、本校の結果とを比較したものです。あと一口で完食でした。給食1食は、元気な学校生活を送るのに必要な量です。残さず食べてほしいです。

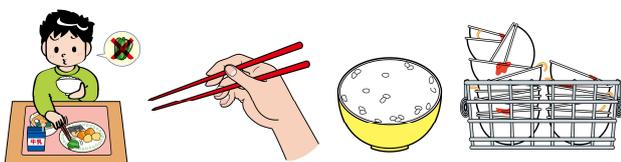


1人が1回の給食で食べ残した平均量(g)



給食委員会でも、委員の児童が、10月17日(月)~21日(金), 「食べ残しを減らそう」と全校児童に呼びかけ、給食時間に学級を回り、食べ残しを調べました。

給食の時間は家庭で身に付けた食事マナーを実践して、友だちと楽しく会食する場です。「残さず食べる」心を持ち、お互いに気持ちよく過ごしたいものです。ご家庭でも食事マナーについて話し合ってみましょう。



家族で見直しましょう 食事マナー

★ 当てはまる項目が多いほどマナーが身に付いているといえますね。

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができる
- 料理(食器)の並べ方が分かる
- 箸が正しく使える
- 姿勢良く、食器を持って食べる
- 食事にふさわしい会話ができる
- 食べ物を口に入れたまま話をしない
- 音を立てて食べない
- 食器類を大事に扱う



♪魚の良いところは

魚は優れた点の多い食材です。たくさん味わいましょう。

1. 良質なたんぱく質が多い。
(体内の不要な塩分を排出する)
2. DHAが多い
(脳を活発に動かす)
3. IPAが多い
(血管の掃除役)
4. タウリンが多い。
(疲れをとる)
5. マグネシウムが多い。
(糖質をエネルギーに変える)



体がほかほか！
給食のおすすめ料理
石狩汁

今月の栄養指導のテーマは「魚を食べよう」です。美浜町の近海でもたくさんの魚が獲れます。食べた魚の名前やおいしい料理法、住みかなど家族でぜひ話題にしてくださいね。

家族でチャレンジ！

さかなクイズ

♪次の魚の名前は何でしょう♪

1. 鱒 (11月の給食に出ます)
2. 鮭 (おにぎりの具といえば…)
3. 鯿 (成長するにつれ、名前が変わっていく出世魚)
4. 鰈 (目はどっち?)
5. 鮫 (ま、まぶしい!)
6. 鯛 (カラッと天ぷらに)

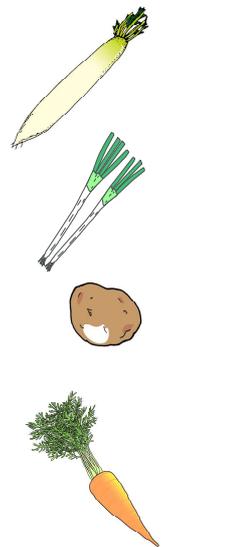
(答えは下に)

〈材料〉4人分

作り方

鮭切り身(塩なし)	2切れ
酒	小さじ1
にんじん	中1/2本
大根	50g
じゃがいも	中1個
ねぎ	1/2本
だし汁	5カップ
スキムミルク	小さじ1/2
酒かす	小さじ1
赤味噌	大さじ1
白味噌	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

- ① 鮭の切り身は1.5センチ角切にし、さっと湯通ししてから酒を振りかけておく。
- ② にんじん・大根・じゃがいもは一口大、ねぎは1センチの小口切り(輪切り)にする。
- ③ だし汁に、にんじん・大根・じゃがいもの順に加え、火が通ったら鮭も加える。
- ④ スキムミルク・酒かす・赤味噌・白味噌をだし汁少量でといておく。
- ⑤ 野菜と鮭に火が通ったら④の調味料で味を調える。



さかなクイズの答え 1. ます 2. さけ 3. ぶり 4. かれい 5. このしろ 6. こち