

平成25年9月4日

河小 食育だより 9月号



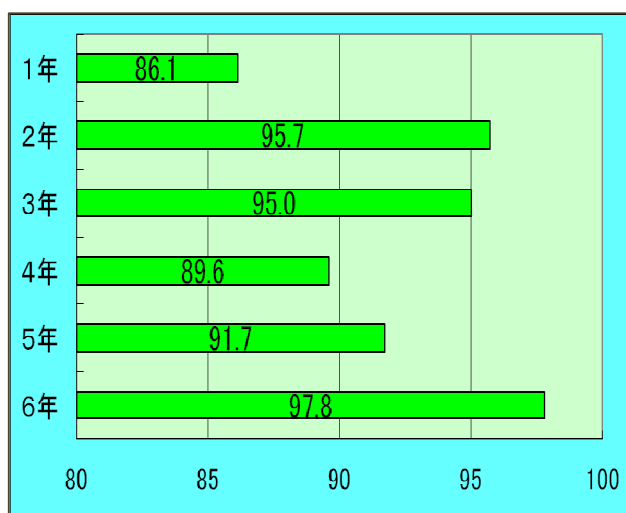
9月生まれ 栄養教諭の堀崎です。行事の多い2学期が始まりました。今年は残暑が厳しそうです。「食事・睡眠・運動」の健康の3本柱のうち、とくに食事で生活リズムを整え、子どもたちに思いきり活躍してほしいです。

うめっこチェック “朝食摂取状況”

右のグラフは5月に行った「うめっこチェック」の結果です。6学年平均で**92.7%**の児童が調査全日、欠かさず朝食を食べていました。昨年同時期の93.5%をやや下回ったものの、6年生は5年生だった昨年度に比べ、毎日食べた児童が4%以上増えていました。

今回、**学年だより**でそれぞれの学年の結果をお知らせしました。ご覧ください。

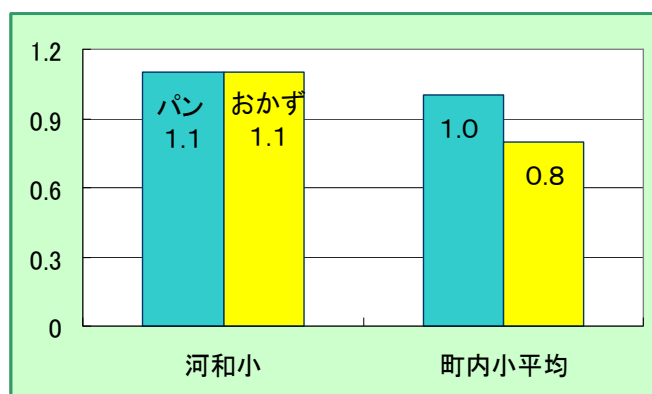
◇朝食を毎日食べた(%)



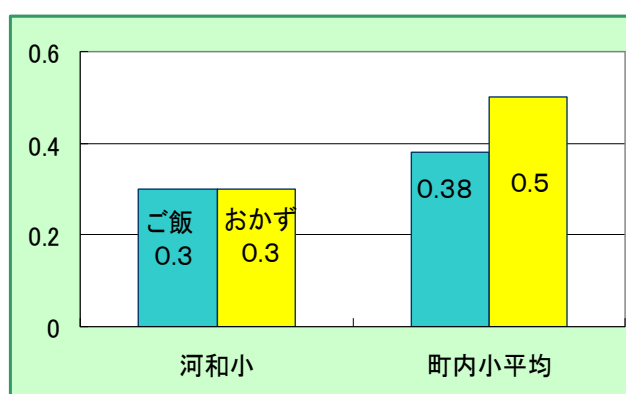
第1回 給食食べ残し調査結果

下のグラフは6月と7月に行った、本校と町内児童の給食食べ残し調査結果の比較です。本校はパンの献立は、パン・おかず それぞれ1.1%と町内児童の平均より、やや食べ残しが多くありました。ご飯の献立では、ごはん・おかず それぞれ0.3%で、町内児童平均より多く食べていました。

☆6月27日(木) 主食がパンの献立(%)



☆7月3日(水) 主食がご飯の献立(%)



給食は成長期に必要な栄養と量を考えた食事です。子どもたち一人一人がもう一口食べると、食べ残し0です。体格により個人差はありますが、食べ物に感謝し残さず食べたいです。



ホーリー

行きました！ タタ食堂



夏休みを利用して話題のランチを味わいました。献立は次のとおりです。

- ・ご飯
 - ・わかめと卵のスープ
 - ・白身魚の野菜&きのこのあんかけ
 - ・大根としらすのしょうが煮
 - ・ほうれん草の甘酢和え・刻みハム付き
- エネルギーと脂肪分少なめでヘルシーな食事でした。



この日は、色どりがよく、薄味で、10品目以上の食材が使われていました。また、味をしみこませて柔らかく煮た大根と、噛みごたえを残した大根とを混ぜて一品の料理にするなどの工夫がされていました。また、ご飯は量によって摂取エネルギーが分かるよう、はかりで計量できたり、1食を20分ほどかけて食べることが望ましいと、各テーブルにタイマーが置かれていたり、健康を考えた内容・形態・食べ方を再認識する機会になりました。

9月27日(金)

ゴンの贈り物炊き込みご飯

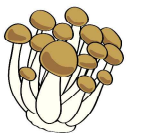
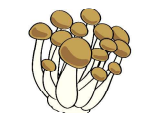


〈材料〉4人分

アルファ化米	220g
アルファもち米	20g
あなご(短冊切)	60g
蒲焼きのたれ(無添加)	6g
酒	小さじ1
ごぼう	30g
油揚げ	大2枚
栗水煮(カット)	40g
さつまいも	40g
乾し椎茸	40g
しめじ	30g
しょうゆ	大さじ1.5
和風だし(無添加)	小さじ1
三温糖(砂糖)	大さじ1
だしパック	3g
水(椎茸の戻し汁含む)	360cc

〈作り方〉

- ① ごぼう・戻した乾し椎茸は千切り、油揚げは2センチ長さの5ミリ巾、しめじはほぐして2センチ長さ、さつまいもは所々皮を残して、1センチの角切りにする。
- ② あなごは、蒲焼きのたれと酒を加えて煮る。
- ③ だしパックでだし汁を取る。
- ④ だし汁に調味料を加え、ごぼう、栗・さつまいも、乾し椎茸も入れる。さっと煮たら、米、油揚げ、しめじ、あなごを加える。
- ⑤ 炊き上げて蒸らす。



※家庭では白米で炊き込んだり、炊きあがったご飯に具を混ぜたりすると手軽にできます。