

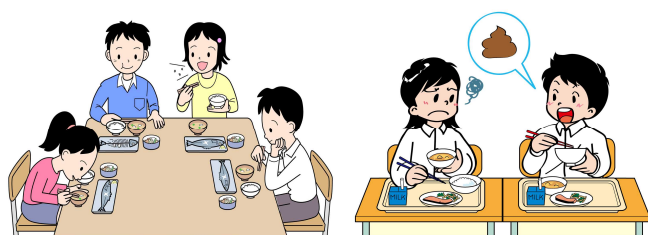
平成24年9月6日

河小 食育だより 9月号

こんにちは、栄養教諭の堀崎です。子どもたちの活躍の場が増える2学期が始まりました。夏休みに乱れがちだった生活を、規則正しい食事で調え、勉強に運動に鍛えた力を十分発揮させたいですね。

食育 その4 「食で育む心」

人は食事から必要な栄養素を取り、体を維持し、活動します。よい食事は体だけでなく、心の健康を育み、生き生きとした生活を送ろうとする意欲につながります。



それにはまず、お互いに

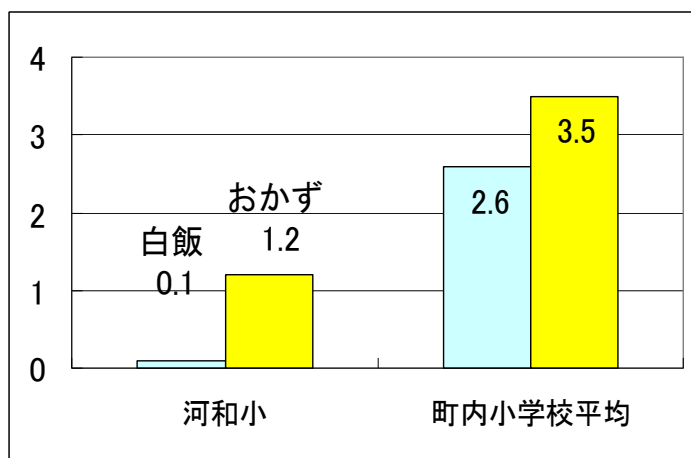
1. 正しい食事マナーを身に付け
2. 食事にふさわしい会話を選び
3. 食べ物や食に関わる人々に感謝の気持ちをもって

和やかな食事の場を心がけましょう。

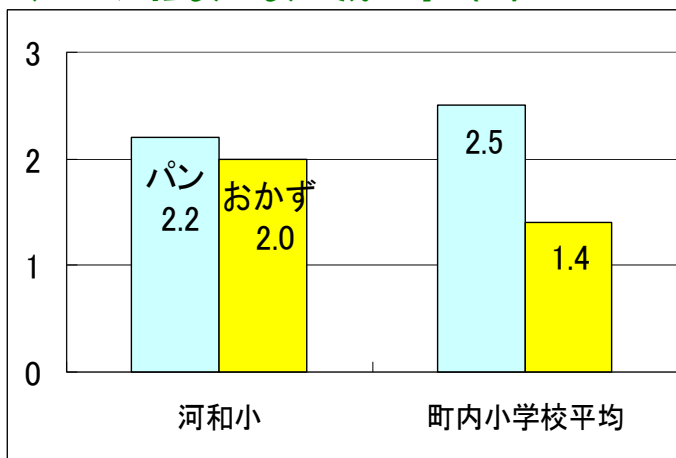
給食の食べ残し調査結果(7月実施)



● 米飯給食の食べ残し率 (%)



◆ パン給食の食べ残し率 (%)



ホーリー

本校児童は、主食はパンより**ご飯**をよく食べていました。
また、**おかず**の食べ残しは、**米飯給食**の時は町内6小学校の平均の約1/3と少なかったのに対し、**パン給食**の時は約1.4倍ありました。

大丈夫ですか！非常時の食の備え

災害時の備えとして、そのまま食べられる食品はもちろん、普段から食べ慣れた食料を備蓄することも、いざという時の安心要素になります。

★ポイント

だしの素やコンソメなど調味料をうまく使い、缶詰や保存食品を活用して水を節約する工夫を！



どんな食材でどのような料理ができるか、家族で実際に作ったり話し合ったりしてみましょう。

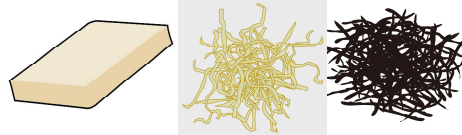
●ゆでないで煮る

パスタ・うどんなど

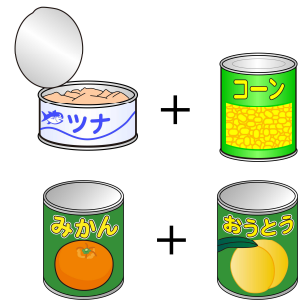


●少量の水で戻して煮る

凍り豆腐・切り干し大根・ひじきなど



●開けて合わせる



★「さば銀紙焼」復活！★

東日本大震災で被害を受けた、岩手県釜石市の工場の生産が再開され、「鯖の銀紙焼」がようやく給食に出せるようになりました。

7日(金) 給食好評料理 鯖の銀紙焼き

〈材料〉4 人分

鯖	4切れ
合わせ味噌	80g
さとう	60g
みりん	大さじ2
おろししょうが	小さじ1
小麦粉	小さじ2
水	大さじ2
しょうゆ	少々



〈作り方〉

- ① 鍋に合わせ味噌とさとうを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② ①にしょうがを加え、焦がさないようによく練ったら、水どきした小麦粉も加えて、つやを出す。
- ③ 鯖を圧力鍋で4-5分圧力をかけて蒸した後、蒸らす。
- ④ アルミホイルに味噌だれを薄く塗り、魚を乗せて包む。
- ⑤ ④をオーブントースターなどで10分くらい焼く。

