

しょくいく 食育だより NO.5 東小学校



栄養教諭 山田
2019.9.24 作成

10月給食目標 すききらいをせずに、何でも食べよう ～バランスよく食べて、元気な体になろう～

食べものは、はたらきにより、おもに3つのグループに分けることができます。
3つのグループをバランスよく食べることが、毎日元気に、健康に過ごすために大切です。



9月5日(木)PTA 給食試食会

～試食後、朝食について話し合いました～ (26名参加)

地域の方も参加され、和やかな昼食の時間になりました。試食後、朝食について話し合う時間をもちました。最後に東地区保健師藤川さんから、岩国市の朝食摂取状況などについて説明いただきました。



いわしのアンダレーズ、昔給食で食べました。懐かしいです。

若い人の朝食欠食が多い傾向があります。子どもの頃からの、食習慣が大切です。



《試食会の感想より》

- ・出汁をしっかり取って塩分をおさえていて、嬉しいです。
- ・子どもが普段食べている給食の雰囲気分かって良かったです。
- ・子どもが、このメニューを残さず食べているのがとてもうれしいです。家でも作ってみます。
- ・地域の一人として参加することができて、嬉しいです。
- ・朝食についての意見交換では、他のご家庭の様子や工夫がきけて参考になりました。
- ・朝食について同じような悩みを持っている方がいるのが分かって、少しほっとしました。いろんな工夫をされているのを聞いて、うちでも工夫してみようと思いました。



4年生が夏休みに、朝食を作りました

3つのはたらきがそろった朝食を作りました。
どの献立もとても工夫されていました。

《児童の感想》

- ・楽しかったしおいしかったので、また作りたいです。
- ・包丁やフライパンを使うのは大変だったけれど、おいしくできました。

《保護者の感想》

- ・日頃一緒に朝食作りをする機会があまりないので、お互い新鮮で楽しく取り組みました。
- ・時間がある時は、栄養バランスを考え、一緒に料理ができるとよいですね。



作ってみよう！給食レシピ さんまの揚げびたし

(材料 4人分)

- ・さんま 3枚おろし 4枚
- ・片栗粉 大さじ1
- ・揚げ油
- ・すりおろししょうが 少々
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・水 小さじ2

(1人あたり栄養量) エネルギー 189kcal
たんぱく質 7.3g 塩分 0.5g

(作り方)

- ①さんまに片栗粉をまぶし、でんぷんをつけて揚げる。
- ②水と調味料を煮立て、しょうがを加えてタレを作る。
- ③揚げたさんまに、タレをからめる。

旬のさんまで作ります。タレをからめることで、食欲が増します。