

食育だより

9月号

平成23年9月12日

広島市立庚午小学校

校長 山崎 幸徳（発行 給食室）

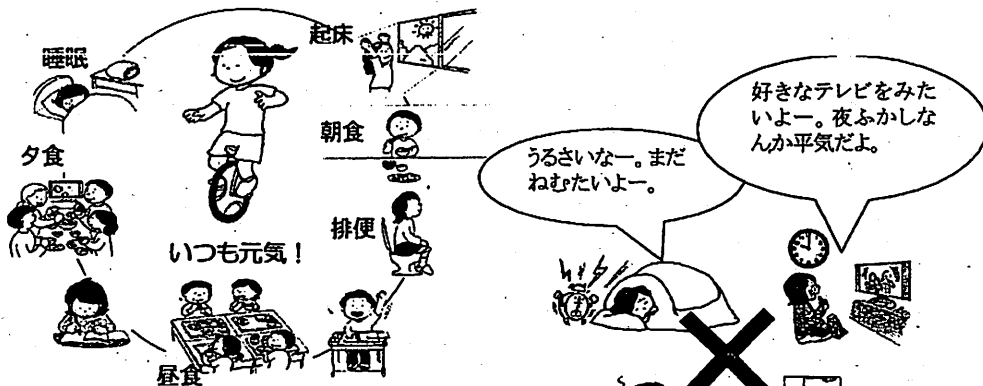
夏休みも終わり、久しぶりに子どもたちの元気な声で学校中が活気づいています。

まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが出やすい時期です。子どもたちが元気な毎日を送

れるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

生活リズムをととのえよう

私たちの体は、昼と夜の一定のリズムによって活動しています。眠りに入ること
も、食事をする 것도、このリズムの一つです。このリズムが乱れると体調をくず
してしまいます。時間を決めて朝・昼・夕きちんと食事をする ことにより、栄養を
とりいれるだけでなく、生活のリズムを整えやすくなります。



朝ごはんは体の目覚まし

朝ごはんを食べる ことによって、体 を目覚めさせ、し っかり活動するこ とができます。

主食・主菜・副菜 のそろった朝ごは んをお願いします。



残食量からみた庚午小学校の7月のきゅうしょくの様子

よく食べていた人気メニューベスト3

- 1位 バターポテト・沖縄そば
ワンタンスープ
- 2位 ひじきサラダ・きゅうりの塩もみ
焼き肉
- 3位 よるこぶキャベツ・かきたま汁

7月の給食の様子は上記の通りでした。上記の順位は、給食の残食量を毎回計量し、それをもとにだしています。

7月の人気メニューは、あっさりしたスープやサラダでした。また、残りが多かったものは、煮物料理でした。蒸し暑い日が続く、食欲も落ちている時期でした。9月もまだ暑さが残り、食欲も回復していないようです。そんな中、やはり人気があるのが、肉を多く使った料理です。給食の焼き肉は、肉と一緒に野菜も多く使い、肉と野菜両方おいしく食べられる一品となっています。

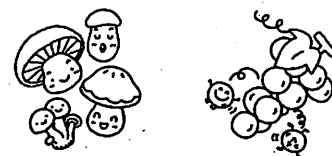
給食メニュー紹介コーナー

7月の給食より焼き肉（7月人気№2メニュー1）

材料（4人分）	
牛肉スライス	180g
豚肉スライス	180g
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1/2
ねぎ	1本
しょうが	1かけ
おろしにんにく	小さじ1
油	少々
玉ねぎ	中1こ
にんじん	中1本
ピーマン	2こ
油	少々
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
白いりごま	小さじ1

作り方

- ① 牛肉・豚肉-Aで下味をつける
ねぎ-小口切り
しょうが-みじん切り
たまねぎ・にんじん・ピーマン-せん切り
- ② 油を熱し、たまねぎ・にんじん・ピーマンを炒め、取り出しておく。
- ③ 油にしょうが・おろしにんにくを入れて香りを出し、牛肉・豚肉を炒める。
- ④ 肉に十分火が通ったら、炒めた野菜を入れ、Bの調味料で調味し、仕上げにごまをふる。



9月の献立よりとうがん汁（とうがんのおいしい時期です。）

材料（4人分）

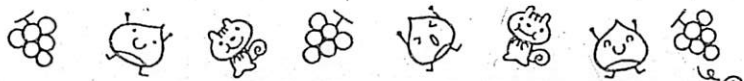
鶏むね肉	60g
木綿豆腐	1/3丁
油揚げ	1/4枚
とうがん	150g
にんじん	1/2本
ねぎ	3-4本
煮干	20g
だし昆布	10g
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ2
塩	小さじ1
水	1000cc

作り方

- ① 鶏むね肉-そぎ切り
木綿豆腐-角切り
油揚げ-油抜きしてせん切り
とうがん-皮をむき厚めのいちよう切り
にんじん-いちよう切り
ねぎ-小口切り
- ② 煮干と昆布でだしをとる。
- ③ だし汁に鶏肉を入れて、あくをとる。
- ④ にんじん、油揚げ、とうがんを加えて煮る。
- ⑤ Aの調味料で調味し、豆腐を加え、仕上げにねぎを加える。



給食クイズ



1. 9月5日の給食は、「鉄ちゃんのサラダ」という名前で、ひじきや大豆・切干大根など、鉄を多く含む食品がたくさん入っています。鉄は主に体の中で何をつくる材料になるでしょう？

ア、血 イ、骨 ウ、つめ

2. 9月9日の給食の「しじみ汁」は、広島市の太田川でとれたしじみを使っています。しじみはとても栄養価の高い食品ですが、特に多いのはなんでしょう？

ア、ビタミンC イ、脂肪 ウ、鉄

3. 9月29日は、世界の料理で「クラムチャウダー」ができますが、クラムチャウダーはこの国の料理でしょうか？

ア、中華人民共和国 イ、アメリカ合衆国 ウ、オーストラリア

答え右頁下→

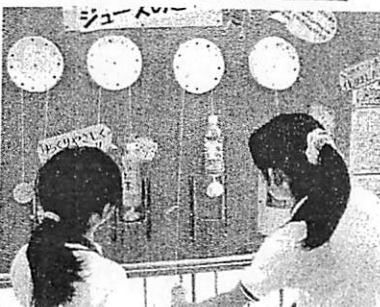
食育授業

6年「おやつについて考えよう」

9月上旬、6年生におやつについて学習しました。私たちが日ごろ何気なく食べたり飲んだりするおやつには、糖分や脂肪、塩分が多く入っているものもあります。今回の授業では、ジュースに入っている砂糖の量を知るため、実際に自分たちで砂糖を水にとかし、ジュースと同じ糖分の入った砂糖水を味見しました。子どもたちの感想のほとんどは、「甘すぎて飲めない」でした。ジュースには色々なものが入っていること、炭酸水になっていることから、おいしく飲むことができるため、つい飲み過ぎてしまうことに気づきました。また、砂糖だけでなく、脂肪や塩分もおやつに多く入っているものです。子どもたちの授業後の感想では、「炭酸飲料に、あんなにたくさんの砂糖が入っているとは知らなかった。」「今度からお茶にしようと思う。」「おやつはお皿にわけて食べようと思う」などありました。

また、中央階段1階と2階の間の給食掲示板には、ジュースの砂糖の量を目で見えてよりわかるよう、実物の砂糖も掲示しました。子どもたちが、授業のことを、また、繰り返し見て、考えてもらえたらよいと思います。

授業の様子



給食掲示板

4年「子ども料理教室」

夏休み中の7月28日に、4年生の児童を対象に、子ども料理教室を行いました。男子9名女子25名の計34名が参加しました。

今回は、ごぼうや干しいたけを使ったそばろごはん、野菜いため、ひろしまっこ汁、フルーツソーダゼリーと、盛りだくさんでしたが、4年生担任、給食調理員、栄養士が指導にあたり、全献立をじょうずにおいしく作ることができました。

子どもたちの感想には、「たくさん包丁が使えて楽しかった」「自分たちだけで、火を使って料理を作れた!」「みんなで作って、みんなで食べて、楽しかった」などあり、料理の楽しさを実感したようでした。

この料理教室が家庭での料理作りのきっかけになるとよいと思います。



子ども料理教室の様子



特色ある給食の紹介

行事食「お月見」

教室掲示用資料

12日(月)

栗ごはん

ミルク

いかの煮つけ

キャベツの

ゆかりあえ

つきみじろ月見汁

日本では、旧暦の8月15日(今年は9月12日)に出る月を「中秋の名月」といい、1年で一番美しい月として、お月見をする習慣があります。お月見は、すすきや萩などの花を飾り、栗物や団子を供え、美しい月を見ながら、こめや野菜などたくさんとれたことをお祝いします。

給食では、つきみじろ月見汁に入っている白玉餅をお月様に見立てています。



クイズの答え

- 1 ア、血
- 2 ウ、鉄
- 3 イ、アメリカ合衆国