

食育だより 6月号

平成 22 年 6 月 1 7 日

広島市立庚午小学校 校長 山崎 幸徳(発行 給食室)

梅雨の季節に入りました。この時期は、蒸し暑い日が多く、食欲も落ちてきます。毎日の食事をきちんととり、元気にすごせるようにしましょう。

よくかんで食べていますか？

かたいものを食べることがなくなっていないですか？よくかんで食べることは、健康のためにとっても大切なことです。

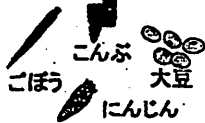
給食に出るかみごたえある料理

きんぴらごぼう



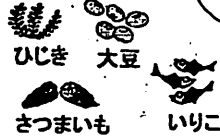
ごぼう にんじん

五目豆



ごぼう こんぶ 大豆
にんじん

岩石揚げ



ひじき 大豆
さつまいも いりこ

形を作って油で揚げています。

家庭でも「かむ」ことを意識して食べましょう。



かみごたえある食材を積極的に食べよう！

調理方法も工夫しましょう。

● いろいろな食品を組み合わせよう！

- ・ ごはんに、雑穀や豆を加える。
- ・ サラダ、おひたしなどは、1種類だけでなく、いろいろな食材を使う。

● 切り方を工夫しよう！

- ・ カレーなど食材は大きめに切る。
- ・ 酢の物のきゅうりを乱切りにする。

● 食材のかみごたえを生かそう！

- ・ 歯ごたえを残すため、短時間でかためにゆでるのもよいです。

残食量からみた庚午小学校の5月のきょうしょくの様子

よく食べていた人気メニューベスト5品

- 1位 鶏肉の唐揚げ
- 2位 よろこぶキャベツ
- 3位 3色ソテー
お好み揚げ
- 4位 フレンチサラダ



もっとがんばって食べてほしいメニュー5品

- 1位 さけの塩焼き
- 2位 焼きそば
- 3位 大豆の磯煮
- 4位 おかかあえ
- 5位 けんちん汁・クリームスパゲッティ



5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。給食室で作った量に対する残食量の割合が、少ないものから5品をよく食べているメニュー、多いものから5品をもっとがんばって食べてもらいたいメニューとしました。5月は、揚げ物や、付け合わせの野菜料理が残りも少なく、よく食べていました。残りの多かったメニューでは、大豆や野菜を多く使った和食があげられました。

給食メニュー紹介コーナー

5月の給食よりお好み揚げ (5月人気順3メニュー！)

材料 (4人分)

冷凍切りいか(5mm幅)	50g
冷凍むきえび	50g
キャベツ	200g
にんじん	50g
小麦粉	60g
きな粉	5g
鶏卵	1個
食塩	少々
こしょう	少々
背のり粉	少々
水	適量
揚げ油	適量
お好みソース	適量

作り方

- ① いか・えびー解凍する
キャベツ・にんじんーみじん切り
- ② Aの材料で衣を作り、他の材料とあわせて油で揚げる。
- ③ お好みソースをかけて食べる。



6月の献立より含め煮(食物せんいたぶりの料理です。)

材料 (4人分)

鶏もも肉	150g
うずら卵	15こ
凍り豆腐	30g
じゃがいも	200g
板こんにやく	100g
にんじん	100g
モロッコいんげん	30g
しょうゆ	大さじ2
さとう	大さじ1
みりん	小さじ1
塩	少々
水	200cc

作り方

- ① 鶏もも肉一角切り
うずら卵ーゆでて、皮をむく
凍り豆腐ー水につけて、もどす
じゃがいもー角切り
板こんにやくーあく抜きして色紙切り
にんじんー厚めのいちよう切り
モロッコいんげんー1〜2cmに切りボイルしておく
- ② 水を沸騰させ、鶏肉を煮る。
- ③ にんじん・板こんにやくを入れて煮る。
- ④ 調味料を入れ、じゃがいもを入れて煮、凍り豆腐・うずら卵を加えてさらに煮含める。
- ⑤ 仕上げに、ボイルしておいたモロッコいんげんを加える。



給食クイズ

1. 6月1日の給食の「揚げ出し豆腐」は、豆腐になにをつけて油で揚げるでしょうか？

ア、でんぷんだけ イ、小麦粉だけ ウ、でんぷんと小麦粉

2. 6月16日の給食の「麻婆豆腐」に使われる、辛みをだす調味料はなんでしょう？

ア、コチュジャン イ、トウバンジャン ウ、ナンプラー

3. 6月22日の給食の「肉うどん」に使われるだしは、なにからとるでしょうか？

ア、昆布 イ、かつお節 ウ、煮干し

(答えは右ページ下)

1年食育授業「じょうずに手をあらおう」

6月3日、1年生を対象に、保健所の職員の方による手洗い指導の授業がありました。手を湿った脱脂綿でふき、手がどれだけ汚れているかを確認して、実際に目でバイキンが見えるように、寒天培地で作った手についているバイキンを見ました。洗っていない手のバイキンはとてもたくさんいるのがわかりました。そして、石けんで手を洗うと、そのバイキンが、きれいになくなっていました。子どもたちは、保健所の先生たちに教えてもらった手の洗い方を実践し、とても上手に手洗いができるようになりました。



授業の様子



1年食育授業「がんばれぼくらの3レンジャー」

6月7～9日に、食べ物の働きについて、栄養士が授業を行いました。食べ物の3つのはたらきを、3レンジャーにたとえ、体の中で3レンジャーがはたらいてくれるから、みんなは元気な体がつくれること、また、3レンジャーにはたらいってもらいには、3レンジャーそれぞれの好きな赤・黄・緑の色のはたらきの食べ物をたべないといけなことをお話しました。

食べ物の大切な働きがわかり、子どもたちも、給食を残さず食べようとがんばっています。しっかり食べて元気な体をつくってもらいたいと思います。



授業の様子



3レンジャー

食育授業2年「やさいともだちになろう」

6月中に、2年生は、野菜について栄養士が授業を行いました。給食には、たくさんの種類の野菜が使われていること、野菜のはたらきなどをお話した後、実際にその日、給食で使われるにんじんの皮むきをしました。ピーラーで皮をむきましたが、初めてピーラーを使う子どももあり、少し緊張ぎみに、一生懸命皮むきをしました。じょうずに皮むきができた、みんなその日の給食をととても楽しみにしていました。授業後の感想には、「はじめてだったけど、じょうずにかわむきができたよ。おうちでもやってみよう。」「みんながおいしいって食べてくれたらいいな。」「食べてくれる人のことを考えながらむいたよ。」などありました。子どもたちも、その日の給食を残さず食べて、しっかり野菜と友だちになれたようです。



授業の様子



「おいしいきゅうじょくにしてください。」と給食室へはこびました。

特色ある給食の紹介

じ ば さん ぶ つ ひ あ き つ 地場産物の日「安芸津じゃがいも」

28日(月)

ごはん

ミルク

ふくめ煮

きんぴら

冷凍みかん

東広島市安芸津町赤崎地区でとれる安芸津じゃがいもは独特な赤土で栽培されているので、きめが細かく、ほっくりしていておいしいです。この地域は瀬戸内海に面した温暖な気候で、年に2回収穫することができます。春と秋は一面がじゃがいもの花畑になり、じゃがいもの花は「町の花」とされています。



じゃがいも畑

クイズの答え

- ウ、でんぷんと小麦粉
- イ、トウバンジャン
- ウ、煮干し

