

# 食育だより



令和8年2月6日  
大崎上島町立東野小学校

《2月食育目標》

〇主食・主菜・副菜のそろった食事のよさを知らう

## 冬の食事チャレンジの結果から・・・

児童は、冬休みに「食事チャレンジ」に取り組みました。食事のマナーでは、ほとんどの児童がマナーを守って食べていました。また、お米をといだり、料理を作ったりするなどたくさんの手伝いのできたようです。おうちの人からも子供の成長を喜ぶコメントが多かったです。ご協力をいただきありがとうございました。

### 【児童の感想】

- ・おさらあらいやつくえふきをすると、おうちの人がよくこんでくれました。(1年)
- ・お父さんやお母さんのおてつだいができて、よかったです。(2年)
- ・いろんなりょう理にちょうせんしてみたいと思った。(3年)
- ・りょう理を作るのが楽しかったから、次もチャレンジしたいです。(4年)
- ・みそ汁を作ってみて楽しかった。料理作りの大変さがわかった。(5年)
- ・料理が好きだから楽しかった。また、家族に料理を作りたい。(6年)



### 【おうちの人から】

- ・おじいちゃんの家に行ったとき「何か手伝うことある？」と自分から聞いて動いてくれました。
- ・お皿を下げて、使ったはしも洗うことができるようになりました。
- ・昼食は、お父さんの手伝いをしながら、何が作れるか一緒に考えて材料を用意していました。料理の本を見て、作りたいものをさがしているようです。
- ・祖父母の家でも、進んで配膳や片づけをしてくれたので、いつも会えない祖父母が喜んでいました。
- ・お正月は帰省した家族が増えて、食事の準備も大変だったので、みんなが進んで手伝いをしてくれました。
- ・みそ汁も肉野菜炒めもとてもおいしかったです。また、作ってくれることを期待しています。

1月26日の給食に登場しました。

# 「ひろしま給食」100万食統一メニュー

メニュー名	広島菜とタコのカレーピラフ	
国名	トルコ	
考案者	こもりや さち さん 小森谷 紗知 さん	
所属・学年	三原市立三原小学校・第5学年	
アピールポイント	広島名物のレモン、タコ、広島菜を入れ、食感、風味等を工夫したカレー味のピラフ	
選定した広島県食材について ※考案者調べ	タコ…「タウリン」がたくさん含まれていて、夏バテ防止や疲労回復効果がある。ビタミンとミネラルも豊富で、体の機能を整えたりする作用もある。 広島菜…シャキシャキした食感で、ビタミンとミネラルを多く含んでいる。 レモン…疲労回復、風邪予防などの効果があり、様々な栄養が含まれている。	
材料（4人分）		作り方
★ゆでダコ	200g (食べやすい大きさに切る)	① フライパンに油を熱し、赤玉ねぎを炒める。
ごはん	お茶碗4杯分	② 溶き卵を流し入れ、ごはん、ゆでダコ、広島菜を加えて炒める。
赤玉ねぎ	1/2個(みじん切り)	③ カレー粉、塩、こしょうで味をつける。
★広島菜	150g (食べやすい大きさに切る)	④ 皿に盛り、レモンを添える。
カレー粉	小さじ2	
卵	2個(溶く)	
★レモン	少々 (食べやすい大きさに切る)	
塩	少々	
こしょう	少々	

ひろしま給食推進プロジェクトを検索するとレシピ動画が見れます。