



# 食育だより

令和7年5月8日  
大崎上島町立東野小学校

《5月食育目標》  
○赤黄緑の食品がそろった朝食をとろう

## 正しいしせいで食事をしよう

本校は、全員が毎日ランチルームで給食を食べています。今月の食育指導は「正しいしせい（足ピタ皿モツ）で食事をするよさ」について考えました。



正しいしせい（足ピタ皿モツ）で食事をすると・・・

- ・せすじがピンとのびている。
- ・すがたがきれいで、周りの人もいい気持ちになる。
- ・胃や腸を圧迫しないので、消化によい。
- ・集中して食べることができる。

ちがいをみつけよう



右の写真は、テーブルにひじをついていないので、せすじがピンとのびています。

\* 今月の生活がんばり週間から、足ピタ皿モツ皿ピカの項目を分けて記入します。

### 生活がんばり週間カード

ノーメディアデー：ニュースを見た時間

○今月の目標		メディアコントロールレベル… (レベル _____)									
5/8 (木)	栄養バランスのとれた朝ごはんを食べた。	選んだレベルのノーメディアが達成できた。(ちがうレベルが達成できたならその数字をかこう)	足ピタ・皿モツ・皿ピカで給食を食べた。	はみがきができた	学習した時間(音読は入れる。読書を入れてもよい。)	(前日の後)					
	赤	黄	緑	朝	昼	夜	8	9	10	11	12

今年度の大崎上島町給食統一メニューは『保存食を使った料理』です。

### 保存食とは・・・

長く保存ができるよう加工・処理された食べ物のこと。  
数カ月以上にわたって保管することができるので、非常時の食料や、料理に取り入れる常備食としてもぴったり。

## ひじき

ひじきなどの海藻類は、種から育つのではなく、胞子が海藻から海中に飛び出して、育っていきます。2月ごろ、岩場や浅瀬に生えているひじきを刈り取って収穫します。



←収穫された生のひじき



←釜でゆでると、緑から黒色に変わる

### ◎栄養

貧血を予防する、鉄が多く含まれています。鉄はビタミンCと組み合わせることで、吸収がよくなります。そのほか、食物せんいも多く、腸の調子をよくします。積極的に食べたい食品です。

## 給食レシピ

## ひじきのごまマヨネーズ

材料(4人分)	分量	作り方
干しひじき	5g	① 干しひじきは洗って、水で戻しておく。
ハム	4枚	② ハムは細切り、きゅうりも細切りにして、軽く塩をふる。
きゅうり	1本	③ ひじきはザルにあげて水気を切る。きゅうりは軽くしぼる。
マヨネーズ	おお 大さじ 1, 5	④ 材料にいりごまを加えて、マヨネーズであえる。
いりごま	こ 小さじ 1	