

食育だより



令和 7 年 2 月 7 日
大崎上島町立東野小学校

《2月食育目標》
○主食・主菜・副菜のそろった
食事のよさを知ろう。

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ができたようです。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】

- ・おこめがじょうずにとげて、うれしかった。（1年）
- ・おてつだいをしたら、おばあちゃんがよろこんだ。（2年）
- ・りょう理がたのしかった。（3年）
- ・家事は大変だなと思いました。（4年）
- ・みそ汁はおいしく作れたと思います。（5年）
- ・スクランブルエッグを初めて作ったけど、うまくできておいしかった。（6年）



【おうちの人から】

- ・年末にお餅つきをして、一緒に丸めました。
- ・初めてゴミ捨てにチャレンジしてもらいました。「重い」と言いながらひとりでゴミステーションまで運ぶことができました。
- ・朝ごはんを自分で作るようになって、成長したなと思います。
- ・チャーハンなど自分ひとりで料理を作れるようになりました。
- ・上手にみそ汁作りができました。包丁使いもバッチリでした。
- ・今回の食事チャレンジをきっかけに、いろいろな手伝いやみそ汁作りに、自主的に挑戦してくれてうれしかったです。

今年度の大崎上島町給食統一メニューは『日本各地の行事食』です。

なら茶めし：神奈川県

なら茶めしは、米に大豆と煎じたお茶を入れて炊いたご飯です。もともとは奈良の東大寺や興福寺などのお坊さんが食べていた料理が伝わったと言われています。

材料(4人分)	分量	作り方
こめ	360 g	① 大豆は洗って、表面にひびが入るくらいまで弱火でじっくり炒る。
玄米	40 g	
ほうじ茶	520ml	② 米と玄米は洗って水を切り、ほうじ茶を入れて30分置き、炒り大豆としょうゆを入れて炊く。
大豆(乾燥)	30 g	
しょうゆ	大さじ 1	③ 白ごまは炒っておく。 ④ 炊き上がったご飯を茶わんについて、白ごまをふる。
白ごま	大さじ 1.5	



フラジル

チキンのパルメジアーナ

チキンのパルメジアーナは、チキンカツにトマトソースとチーズをのせて焼いた料理。



フェイジョアーダ

ブラジルの代表的な料理で、国民食である。豆と豚肉、牛肉などを煮込んだ料理。



シュラスコ

長い串にかたまり肉を刺して、炭火で焼いた料理。ブラジルでは特別な日に食べられる。

