

食育だより



令和5年12月13日
大崎上島町立東野小学校

《12月食育目標》
〇季節の食べ物や料理を
知ろう。

1年生

めざせ！おはしめいじん

1年生は、学活で「正しいはしのもちかたをマスターしよう」をめあてに学習しました。ポイントは、上の箸はえんぴつを持つように1本持つ。下の箸は親指のつけ根と薬指の爪のあたりに持つです。最初は正しい持ち方で箸を動かすことに苦戦していた児童も、最後は豆運びにチャレンジできるようになり、意欲的に取り組みました。名人「家や給食でも正しい箸の持ち方で食べることができる」



をめざして練習をしていきます。

正しい箸の持ち方で食事をすると・・・

- ・食べ物をこぼさない
 - ・お皿がきれいになる
 - ・食べている姿が美しく、行儀がよくなる
- 箸の食文化を長く伝えていくためにも、正しい箸の持ち方を身につけましょう。

箸の機能



【冬の食事チャレンジ】

今年も「冬の食事チャレンジ」を実施します。夏の食事チャレンジでは、マナーを守って食事をしたり、進んで手伝いをするなど食の実践力が高まりつつあります。冬休みもさらにレベルアップできるようにチャレンジしましょう。できたら黄色のチャレンジシートに色をぬり、感想をかきましょう。おうちの人にもコメントを書いてもらいましょう。1月9日(火)に担任の先生へ提出してください。

今年度の大崎上島町給食統一メニューは『旬の食材を使ったご飯』です。

かきの栄養

牡蠣には、エネルギーが不足した時に糖質に変わる栄養素、**グリコーゲン**が豊富に含まれているため、疲労回復効果があると言われています。他にも味覚や貧血予防に関わる**亜鉛**、コレステロールの上昇を抑える**タウリン**など、牛乳のようにクリーミーで栄養が豊富であることから「海のミルク」とも呼ばれています。

かき飯



- おいしい かきは、...
- ☑貝柱が大きく、半透明
 - ☑身が大きく、薄い黄色
 - ☑外側の黒いヒダが大きい



材料(4人分)	分量	作り方
米	2合	① 昆布は固くしぼった濡れ布巾で表面をふいておく。 ② 米を研いで水を切り、①と水を入れて30分置いておく。 ③ かきは塩水で振り洗いし、にんじんはせん切りにする。 ④ 鍋にAとかきを入れ、沸騰後4分程度煮詰め、かきと煮汁に分けておく。(煮汁は粗熱をとる) ⑤ ②に④の煮汁を入れて、炊飯器の2合の目盛りまで水分がなければ水を加え、軽く混ぜる。 ⑥ ③のにんじんを入れて炊飯する。 ⑦ 炊き上がったら④のかきを入れ、10分程蒸らす。 ⑧ 昆布は取り出して混ぜ、器に盛る。
昆布	5cm	
酒	お大さじ1	
しょうゆ	お大さじ1	
みりん	小さじ1	
おろし生姜	小さじ1/2	
かき(生)	100g	
にんじん	20g	
水	1.5合の線まで	

ほっかいどう 北海道の料理: 鮭のチャンチャン焼き

※今年度は、毎月給食で日本各地の郷土料理を提供します。

鮭のチャンチャン焼きは、秋から冬にかけてとれるサケと旬の野菜を蒸し焼きにして、みそで味付けした料理です。名前の由来はいくつかあり、「焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンという音を立てるから」「お父ちゃんがつくるから」「ちゃちゃっと作るから」などの説があります。

