

食育だより



令和5年10月3日
大崎上島町立東野小学校

《10月食育目標》
○地元でとれる食べ物を
知ろう。

夏の食事チャレンジの結果をお知らせします。



児童は、夏休みに「食事チャレンジ」に取り組みました。食事のマナーでは、気持ちを込めたあいさつや足ピタ皿モツ皿ピカで食べるなど、マナーを守って食べた児童が多かったです。お手伝いでは、食器の片付けやお米とぎ、台所そうじなどたくさんできました。また、高学年は家庭科で学んだことを生かして、ひろしま給食に応募しました。(作品はランチルームに掲示しています。)

児童のチャレンジシートから、夏休みに一生懸命お手伝いをしている姿がうかがえ、実践力や感謝の心が育っています。食体験がこれからの実生活に役立つようにつなげていきましょう。ご協力をいただきありがとうございました。

【児童の感想】

- いただきます、ごちそうさまをちゃんといいました。(1年)
- じぶんで作ったごはんはおいしかったです。(2年)
- お手伝いをして、大へんだったことに気づきました。(3年)
- お米とぎがでできなかったから次はがんばります。(4年)
- 自分で料理をたくさんしました。食事マナーも守れました。(5年)
- ひろしま給食ははじめてだったけど、工夫してできたので良かったです。(6年)



【おうちの人から】

- 洗い物は自分からやりたいと言ってしてくれました。
- 料理をする楽しさを知り「やりたい」と言って、野菜を切ったり炒めたりしてくれました。
- お手伝いは自分から進んでしっかりとしてくれました。
- 食事前後のお手伝いは普段からやってくれるので、とても助かります。
- 卵焼きを作るのが好きで、家族のお弁当を作るときに手伝ってくれます。
- 毎日、米とぎや炊飯器のセット、麦茶づくりをしてくれて助かりました。自分ができる家事が増えてとても頼もしくなりました。

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。

栗の栄養

栗の栄養のほとんどはでんぷんで、いも類よりもエネルギーが高い食材です。また、お腹の掃除をしてくれる食物繊維や、抗酸化作用のあるタンニンやビタミンCが豊富に含まれています。

■おいしい栗は...

皮が濃い茶色

皮にツヤツヤと光沢がある

ずっしりと重さがある

くりご飯



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 昆布を取り出し、酒、みりん、しょうゆ、を入れて軽く混ぜ、炊飯器の2合の目盛りまで水を入れる。 ④ 栗を入れて炊飯する。 ⑤ 器に盛り、お好みでごまをふる。
昆布	5 cm	
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
みりん	小さじ1	
むき栗	120 g	
水	1.5合の線まで	
ごま	お好み	



いばらきけん 茨城県の料理：煮合い

※今年度は、毎月給食で日本各地の郷土料理を提供します。

「煮合い」は正月やお祝いなど人が集まるときに欠かせない茨城県水戸市の郷土料理です。茨城県の特産物のれんこんやごぼうを使った煮物です。砂糖やしょうゆで煮たあと酢を入れるのが特徴です。酢を入れることで日持ちがします。

