

食育だより



令和6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、姿勢よく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、給食の時間に習得した知識や技能を生かして、テーブルをふいたり、食器を片付けたりするなどたくさんの方ができたようです。また、高学年は家庭科で学んだことを生かして、みそ汁や炒め物を作ったりもしました。

【児童の感想】

- ・しよっきをあらえばにはこぶのはできそうなので、つづけてがんばりたいです。(1年)
- ・ごはんづくりを手つだいたいです。(2年)
- ・料理は夏休みもしていたから、今度は食事マナーを守りたいです。(3年)
- ・たまごやきは、早くやらないとうまくできませんでした。(4年)
- ・みそ汁は、家庭科でやったことを思い出しながらやると、おいしくできました。(5年)
- ・冬が旬の野菜を使って、炒め物とみそ汁がおいしく作れたのでよかったです。(6年)

【おうちの人から】

- ・自分から食事のしたくの手伝いをよくしてくれました。
- ・食事の量も増え、好ききらいもなくなってきています。
- ・年末年始の忙しい時に、よく手伝ってくれて助かりました。
- ・食べ終わった皿を片付けるのは身についているので、うれしいです。
- ・少し気を抜くと食事マナーが悪くなります。気をつけましょう。
- ・焼きそばやプルコギどんを作ってくれました。時間があるっていいね。



お知らせ ひろしま給食 レシピ動画配信中!

6年生の数上さんが考えた「HIROSHIMA 特製モリモリ焼き」のレシピ動画をひろしま給食推進プロジェクトのホームページから見るることができます。ぜひ、作って食べて味わってみてください。

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。

大豆の栄養

大豆はたんぱく質がとて多く含まれており、他にもビタミンや無機質、食物繊維などの栄養素も豊富です。特に、豆類の中でも他より自立って多く含まれているカルシウムに加え、大豆には大豆イソフラボンというカルシウムの流出を防ぐ成分が含まれており、骨粗しょう症の予防にも効果があります。

■おいしい大豆は...

- ☑皮に破れや傷がない
- ☑形が丸く整っている
- ☑ツヤツヤしている

材料(4人分)	分量	作り方
米	2合	① 米を研いで水を切り、水と固く絞ったぬれ布巾でふいた昆布を入れて30分置く。 ② 大豆はフライパンで弱火で乾煎りする。はじめてきたらOK。(15分程度) ③ ちりめんじゃこは酒を加えて炒め、水分をとばす。 ④ ①が炊き上がったたら、昆布を取り出し、②③を混ぜ、器に盛る。
昆布	2cm角	
大豆(乾燥)	50g	
ちりめんじゃこ	10g	
酒	小さじ1	
みず	2合の線まで	

おおいたけん 大分県の料理: とり天

とり天は、鶏肉をよく食べる大分県の郷土料理で、地元の料理店で作られたのが始まりと言われています。

一口大に切った鶏肉に、しょうゆとんにんにくで下味をつけた後、天ぷらの衣をつけて揚げます。食べるときは、ねりからしや酢しょうゆなどにつけて食べるそうです。

