

# 食育だより

保護者用

## ふくしまっ子栄養教室を行ないました（3・6年生）

10月25日（火）、栄養教諭の秋元先生をお招きして、ふくしまっ子栄養教室を行ないました。3年生は、朝食の役割を学んだり、どうしたらバランスのよい朝食を食べることができるか考えたりすることができました。6年生は、体が元気になる食事内容にするためにはどんな食品をどれくらいの量食べればよいか学んだ後、タブレットを使って実際に用意できそうな朝ご飯を考えました。朝ご飯を食べてきている児童が多くいる一方、朝食の内容を確認してみると、パンやご飯など主食だけ食べて登校する児童が多く、汁物や野菜を食べる児童が少なくなっています。授業を通して、朝食が体温を上げ、集中力を高める役割をもっていることに気付いたことで、“普段の朝食に加え、味噌汁やスープなど体を温める一品を食べる習慣をつけたい”、“朝食をしっかり食べられるように夜更かしせず眠るようにしたい”と考え発表する姿が多くみられました。



# 給食だより

令和4年10月31日  
相馬市立日立木幼稚園・小学校

児童用

## 大人気！肉じゃがレシピ！

ざいりょう  
【材料】

- ・じゃがいも 3個
- ・にんじん 1本
- ・豚肉 200g
- ・生揚げ 1個
- ・たまねぎ 1個
- ・しらたき 1袋
- ・グリーンピース 30g
- ・干しいたけ 1個

ちょうみりょう  
【調味料】

- ・水 200ml
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・顆粒だし 大さじ1



おうちのひと  
やってみよう！

- 1 ジャがいもと人参を乱切りにします
- 2 玉ねぎはくし切りで、お肉を一口大に切ります
- 3 軽く油を熱して、お肉を炒めます
- 4 生揚げやしらたき、干しいたけも加えて炒め合わせ全体に油がまわったら砂糖とお水を注ぎ入れます
- 5 他の調味料も加えて落としぶたをして、弱火で20分～30分煮込みます
- 6 ジャがいもとにんにんに箸がスッと通れば完成です



## 11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事や自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。

この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



## 11月8日はいい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

### よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。よくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。