



食育だより

10月号

朝夕めっきり涼しくなり、秋の虫がやさしい音色を奏でる季節になりました。とはいえ、日中はまだまだ残暑が厳しく、日差しも強いです。季節の変わり目でもありますので、体調を崩さないよう、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べるなど、健康管理には十分注意しましょう。



よくかんで食べていますか？

小学部5年生で食育の授業

9月19日(木)5年2組で、9月24日(火)5年1組で『かむことの大切さを知ろう』という題材で小学部5年生の岩切先生と栄養教諭のTTによる食育の授業を行いました。子どもたちは昭和と現代の食事の内容やかむ回数などを比べ、ゼリーとするめを実際に食べ、かむ回数、だ液の出方、あごの動きなどを観察しました。かむことの大切さについて学習しました。この授業後、子どもたちはかむことを意識して食べるようになりました。これからも続けてほしいですね。



かむと体にいいことが6つありますよ



①食べ物の味がよくわかる



②消化・吸収を助ける



③むし歯を防ぐ



④食べ過ぎを防ぐ



⑤農の働きをよくする



⑥発音をはっきりする

「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！



～ 給食の献立より ～夕食のおかずはいかがですか？

『手作りしゅうまい』

材料と5人分の分量	作り方
豚ミンチ 150g	①豚ミンチをよくこね、あらみじん切りにした玉葱とたけのこと もどしてあらみじん切りにしたきくらげを加え、よく混ぜる。 ②①の中に調味料を加え、さらに混ぜる。 ③クッキングシートの上に②をまるめ、上からしゅうまいの皮を のせて蒸し器の中に入れて蒸す。 ○ポイント ・給食は集団調理で時間も限られているので、しゅうまいの皮を 上からのせ蒸しています。 ・豚ミンチをよくこねることで、よりおいしくジューシーになりま す。
玉葱 100g	
たけのこ 30g	
きくらげ 2g	
片栗粉 4g	
酒 小1	
オイスターソース 小2	
塩 2g	
こしょう 少々	
砂糖 3g	
しゅうまいの皮 5枚	

～ 栄養教諭 川田の簡単にできるおすすめ朝ごはん ～

『じゃこトースト』

カルシウムたっぷりです！！

材料と5人分の分量	作り方
食パン 5枚	①食パンにちりめんじゃこをのせてオーブン トースターで焼く。 ②少し焼けたら、とろけるチーズをのせて さらに焼き、チーズが溶けたらオーブンから 取り出し、のりを上からかけてできあがり。
ちりめんじゃこ 10g	
とろけるチーズ 5枚	
焼きのり 全形1/2枚	
●ワンポイントアドバイス ・ちりめんじゃこやのりの量はお好みで調整してください。	

『人参とコーンのサラダ』

材料と5人分の分量	作り方
人参 80g	①人参はせん切りにして蒸すか茹でて冷ます。 ②ホールコーンは蒸すか茹でて冷ます。 ③パセリはみじん切りにし、さっと熱湯に通す。 ④食べる直前にマヨネーズで和える。 ●ワンポイントアドバイス ・むき枝豆やすりごまを入れてもおいしいですよ。
冷凍ホールコーン 100g	
パセリ 2g	
塩・こしょう 少々	
マヨネーズ 40g	

「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！