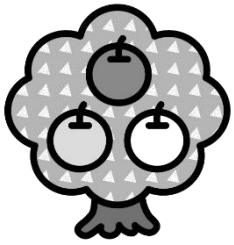
食育だより

六ツ美中部小学校
栄養教諭　坂本文代

第５号

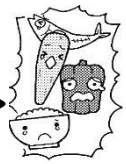


気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくり取り組むことができる時期です。そのためには、栄養バランスの整った食事で心と体を元気にすることが大切です。食欲の秋でもありますので、食べすぎには注意しましょう。

＜　栄養バランスのよい食事をしよう　＞

食べ物は、そのはたらきによって、大きく３つにわけることができます。３つのはたらきの食べ物をいろいろ組み合わせて食べることで、病気になりにくく、健康な体をつくることができます。給食では、それらがバランスよくとれるように考えられています。

＜　みんなのための給食！残さず食べよう　＞



六ツ美中部小学校の給食の食べ残しは、市内の平均と比べるとやや多い状況にあります。「給食の食べ残し」について考える授業を４年生で行いました。給食の食べ残しは、燃えるゴミとして捨てられています。現状を伝えると、「もったいない」「作ってくれた人が悲しむ」「栄養が少なくなる」という声が上がりました。そして、食べ残しを減らすために、自分たちでできることをたくさん考えてくれました。一部を紹介します。

☆好き嫌いをなくす。（苦手な食べ物は、好きなものと一緒に食べる。）
☆給食当番が、残らないように盛りつける。
☆給食当番が準備を、しゃべらないで早くする。（食べる時を長くする。）
☆しっかり勉強、たくさん運動をして、お腹をすかせる。

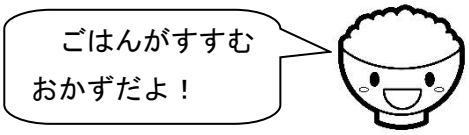
みなさんも、４年生が考えてくれたことをぜひやってみてください。給食は、みんなに必要な栄養がとれるように考えられています。しっかり食べて、元気な体を作っていきましょう。

＜　作ってみよう！給食メニュー　＞

揚げどりのあまからだれ

★ 材　料 ★　（４人分）

	とりもも肉	250ｇ
	塩・こしょう	少々
	片栗粉	適量
A	しょうゆ	大さじ 2.5
A	酒	大さじ 2
A	みりん	大さじ 1.5
A	さとう	大さじ 1
A	こしょう	少々
A	おろしにんにく	少々
	白ごま	小さじ 1.5
	揚げ油	適量

作り方

① とり肉を一口大に切り、塩・こしょうをする。
② とり肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
③ Ａの調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
④ 揚げたとり肉に③の調味料をからめ、ごまをふりかける。