

# いただきます～す！



令和3年 12月20日  
おかざきしりつむつみちゅうぶしょうがっこう  
岡崎市立六ツ美中部小学校  
えいようきょうゆ 栄養教諭  
いけだ あやか 池田 彩佳

## 12月の給食目標 健康を考えて食べよう



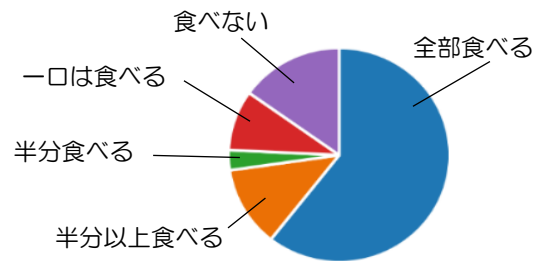
4～6年生では栄養バランスを考えた食事について学習し、考えを深めました。

### 何でも食べて、元気な体に(4年生)

4年生で食べ物の3つのはたらきについて学習しました。元気に大きくなるために、黄・赤・緑の食品をバランスよく食べたいですね。

#### 4年生に聞きました！「給食で苦手なものが出た時、どうする？」

アンケートの結果を発表します。なんと、「全部食べる」と答えた子が20人いました！苦手なものにチャレンジしようとする子が多いことがわかりました。食べられる物が増えると、食事の時間がさらに楽しくなりますね！



### バランスの良い食事とは？(5年生)



#### ダブルチーズバーガーは栄養バランスがいい？悪い？

5年生では五大栄養素について学習しました。

実はダブルチーズバーガーは、炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質(カルシウム)・ビタミンの五大栄養素をすべてそろえている食べ物なんです！でも、毎日食べると・・・子供たちは、野菜の量が少ないことに気付きました。

毎日の食事で、五大栄養素をそろえることと、その量にも気を付けていきたいですね。

### 献立を考えてみよう(6年生)

6年生は一食分の献立を立てました。そこで、おうちの人に献立を立てる時のポイントを聞いてみると、たくさんの工夫があることがわかりました。考えた献立は、休みの日に一度作ってみてもいいですね！

#### 「おうちの人に聞いた献立のポイント」

栄養バランス、旬の野菜、冷蔵庫にある食材を使う、すぐに作れるもの、安いもの、保存できるもの、好きなもの、メイン(肉、魚)とそれに合う副菜(野菜)と汁物



# 和食を味わおう



和食は、ユネスコ世界無形文化遺産に登録されている日本ならではの料理です。

「だし」は、そんな和食を支える大切な役割をしています。

配膳室前にだし体験コーナーあります。  
みんなもう体験できたかな？

## ●だしに使われる食材



こんぶ  
昆布



かつおぶし



ほろしいたけ  
干しいたけ



にぼし

## ●人が感じる5つの味



あま味  
み



さんみ  
酸味



えんみ  
塩味



にがみ  
苦味



うま味  
み

給食では、「だし」のうま味をしょうずに使うことで、素材の味を活かしながら、深みのあるおいしい味を作り出しています。

# 質問返信コーナー



たくさんの質問ありがとうございます◎来月号も使って少しずつお答えしていきます。

〇2年生女子より（2人から同じ質問がありました）

レバーとさつまいものアーモンド和えのレシピをおしえてください

あまから 甘辛いタレがおいしくて、レバーが苦手な子も食べやすい料理です。

### 【レバーとさつまいものアーモンド和え】

#### 材料（4人分）

- ・とりレバー 100g
- ・さつまいも 120g
- ・片栗粉 大さじ1～2
- ・なたねあぶら
- A しょうゆ 大さじ1
- A 砂糖 小さじ4
- A みりん 大さじ1/2～1
- A 酒 大さじ1/2
- ・スライスアーモンド お好みで

#### 作り方

- 1.（ここがポイント！）レバーの白い部分を包丁でていねいにとる。一口サイズに切り、10分以上流水にさらし、血をしっかりと出す。
2. さつまいもは、2cm角のサイコロ状に切り、水につけておく。加熱前にキッチンペーパーで水気をとる。
3. ポリ袋にレバー、片栗粉をいれ、しっかり粉をつける。
4. 180℃に熱した油に、レバーとさつまいもを入れ、さつまいもの甘いにおいがするまで揚げる。（5～10分）
5. タレを作る。Aを合わせ鍋で沸騰するまで煮る。沸騰したら、揚げたレバーとさつまいも、スライスアーモンドを加え、タレとからめる。



☆1番の工程をしっかりと行わないと、揚げた時に思っているよりも油がはねて、やけどする可能性があります。気を付けてください。