



おうちの人  
といっしょ  
によもう！

# むっちゅうしょうしょくいく 六中小食育だより

## No. 1

2023年4月19日

六ツ美中部小学校

栄養教諭 金丸裕美



# もぐもぐエブリバディ

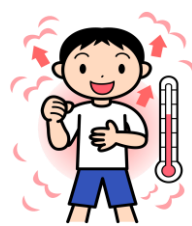


はる あたた やうき つつ なか しんねん ど むか あたら がくねん きゅうしょく はじ  
春の 暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎え、新しい学年での給食も始  
まりました。食育だよりでは、給食や、食事の時間が楽しくなるよう、食べ物や  
えいよう 栄養についての じょうほう 情報をお伝えしていきます。1年間よろしくお願  
ねんかん ねが います。

## まいにちあさ 毎日朝ごはんを食べて元気にすごそう

がつ ま お おおがたれんきゅう は がつ はい かんきょう へん か つか こ  
4月も間もなく終わり、大型連休をはさんで5月に入ります。環境の変化で疲れがたまっている子  
もおおい ではないのでしょうか。そんな時でも元気に過ごすためには、まいにちあさ 朝ごはんを食  
たいせつ べること大切  
です。朝ごはんは寝ている間にあいだ さ 下がった体温を上げる働きがあり、からだ がし  
めざ っかり目覚めます。朝  
あさ ごはんで ほきゅう 補給したエネルギーはのう 脳にもとど 届きます。あたま もし  
めざ っかり目覚め、しゅうちゅうりょく 集中力もたか 高まります。さら  
に、あさ 朝ごはんにはたいないどけい 体内時計をリセットする働きもあ  
い ると言われています。おおがたれんきゅう 大型連休の間は、せい  
かつ むだ らが乱れがちになるかもしれせん。れんきゅうちゅう 連休中もまいにちあさ 毎日朝  
ごはんを食 べること、せい かつ むだ らが整 ちって、げんき たの 楽しい毎日  
まいにち をすごすことができます。

### あさ 朝ごはんの働き



たいおん あ からだ うご  
体温が上がって体が動く



あたま はたら  
頭がしっかり働く

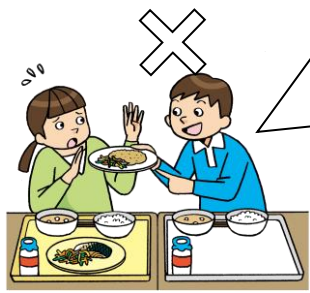


たいないどけい  
体内時計をリセットする

## しょく もつ 食物アレルギーを知っていますか？

まいとし はるごろ 毎年、春頃からかふんしょう 花粉症でつらい思いをする人もいます。おも ひと おも  
かふんしょう 花粉症は、いろいろなかふん 花粉に対するアレ  
かふん たい ー ルギー反応でおこります。はんのう 花粉症になる人がいるように、た もの たい  
しょくもつ 食物に対するアレルギー「食物アレルギー」をもつ人もいます。あ  
ひと ー ルギーのない人にとってはおいしく感じたり、えいようそ 栄養素をとったりできる食  
べもの た もの べ物でも、アレルギーをもつ人にとってはあ  
ひと ー ルギーのない人にとっては体が受けつけることができず、ちやうし わる  
調子が悪くなる場合があります。

### しょくもつ 食物アレルギーをもつお友達がいたら



しょくもつ 食物アレルギーは好き嫌  
す きら 好いではありません。しんせつしん 親切心  
でも「おいしいから大丈夫  
だいじょうぶ だよ！」「少しぐらい食べて  
すこ た みたなら？」とすすめるのは  
ぜったい 絶対にやめましょう。

こじんさ 個人差がありますが、アレルギーの原因にな  
げんいん なる食べ物を触るだけでもあ  
げんいん 症状が出ることも  
あります。た もの きわ 食べ物を勢よく飛ばしたり、こ  
ぼしたりしないように気をつけましょう。



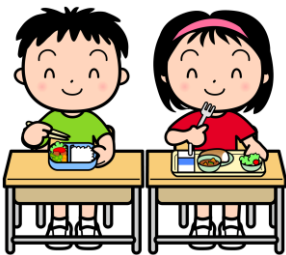
うらめん つつ  
裏面に続きます



お菓子にもアレルギーの原因になる食べ物が入っていることがあります。お友達にお菓子をあげたり、交換したりする時は、必ずお家の人に大丈夫か確認をしましょう。



食事の最中や、食後の時間に調子が悪くなったら、迷わず近くにいる大人に知らせましょう。



食物アレルギーは、大人になるにつれて症状がなくなる人もいれば、大人になってから食物アレルギーをもつようになり、それまで食べることができていた物が食べられなくなる人もいます。食物アレルギーについていろいろ知っておくことで、誰もが安心して食事の時間を過ごせるような環境をつくることができます。



真だくさんの汁です  
沢煮椀

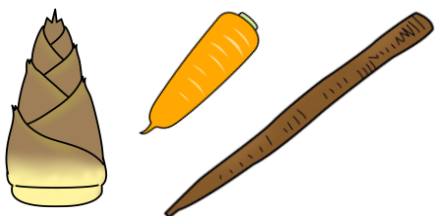
きゅうしょく  
レシピ

【材料】(4人分)

削り節(だし用)	5g
豚もも肉(細切り)	70g
にんじん	35g
みつ葉	10g
大根	50g
ごぼう	50g
たけのこ(水煮)	25g
干しいたけ	1枚
酒	小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1.5
食塩	適量
こしょう	適量

【作り方】

- ①水3.5カップ(700ml)でだしをとる。
- ②にんじん、大根、たけのこはせん切りにする。ごぼうはさがきにして、水につけてあくをぬく。みつ葉は2cmの長さに切る。干しいたけは、水で戻して細切りにする。(しいたけの戻し汁もだしとして使うとより一層おいしくなります。)
- ③鍋にだし汁を入れて、にんじん、ごぼうを加えて煮る。野菜がやわらかくなったら、豚肉、大根、たけのこ、干しいたけを加え、しっかり火を通す。
- ④酒と薄口しょうゆを加え、味をみながら食塩とこしょうで味を調える。表面に浮いた余分な脂をすくい取る。
- ⑤最後にみつ葉を加えて出来上がり。



ほんらいの沢煮椀は豚の背油を使いますが、給食では豚のもも肉を使って、ややあっさりした味にしています。たけのこやにんじん、ごぼうなど、香が旬の野菜がたくさん入っています。ぜひご家庭でも作ってみてください。

