

今回は、4年生の食育授業の様子を掲載します。体育の保健領域の授業です。「よりよい発育・発達のために」という単元で、担任の本多先生、養護の小菅先生と成長について伝えてきました。食育では、体をよりよく成長させるための栄養素、「たんぱく質・カルシウム・ビタミン」について触れた後、バランスの良い食事や正しい生活習慣の大切さを伝えました。

木の葉が色づき、さつまいもや里芋、にんじん、大根など、旬の野菜は体を温めるものが多い季節となりました。10月の自校献立では、児童から1番人気が高かった手作りの揚げぎょうざを実施しました。直径、約13cmの大きな皮を使い、給食調理員さんと協力し、280個を包み揚げました。子どもの喜ぶ声を聞きたい思いで、愛情たっぷりで揚げました。



☆☆11月の献立のお知らせ☆☆

1、献立作成上の留意点

季節の食品や、寒い時期なので温かい汁物をできるだけ多く取り入れました。

2、季節の食品

ほうれん草 チンゲン菜 白菜 大根 里芋 さつまいも
長ねぎ ごぼう 小松菜 にんじん さけ さば
みかん(11日・月) りんご(26日・火)



3、新献立 「もやしのおかか炒め」(25日・月)

下ゆでしたにんじんと、もやしをごま油で炒め、砂糖としょうゆで調味します。チンゲン菜とから炒りしたけずり節、白いりごまを加えて作ります。

11月の給食のめあて

11月24日は「和食の日」です

「日本の食文化について知り、和食の良さを理解する」です。

- ・「まごわやさしい」は、和食でよく使われる食材の頭文字を、覚えやすいように並べたもので、毎日食べてほしい食材です。
- ・ま：まめ、ご：ごま、わ：わかめ(かいそう)、や：やさい、さ：さかな、し：しいたけ(きのこ)、い：いも



♪簡単和食 給食レシピ 『五目きんぴら』 ※ 4人分の分量(g)をのせています。

油	大さじ1	①豚肉は細切り、ごぼうはななめ切りし、ボールに水を入れてアクぬきします。
豚肉	80g	②にんじんは短冊切りにし、つきこんにゃくは3cm程度に切ります。
ごぼう	1/8本	③フライパンに油を熱し豚肉を炒め、ごぼう、にんじん、つきこんにゃくの順に炒めます。
つきこんにゃく	80g	④砂糖・しょうゆで味付けします。
にんじん	1/4本	⑤むきえだ豆を加えて炒めます。
砂糖	大さじ1	⑥白いりごまを加え、混ぜたら完成です。
しょうゆ	大さじ3	
むきえだ豆	大さじ2	
白いりごま	大さじ2	

(児童のワークシートより)

◆自分の体をよりよく成長させるために・・・宣言!

○毎日、ご飯とサラダと肉と魚をバランスよく食べるようにする。

○給食や家での食事のお残しをしない。積極的に運動をする。

○朝・昼・夜ご飯をしっかりと食べ、3つの栄養素をしっかりとります。

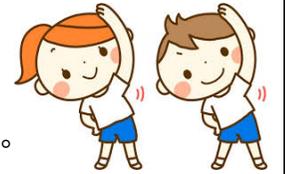
○牛乳をしっかりと飲んで骨を固くし、身長を伸ばします。

○眠れる時はしっかりと寝て、バランスよく食べます。

○私は、今日の勉強をして朝ご飯をちゃんと食べていないので、たんぱく質とカルシウムとビタミンをバランスよく食べたいです。

○いつもより早く寝ることを意識したいです。

○いつも寝る時間を決めて、いつも元気である。体を成長させる食べ物、たんぱく質やカルシウム、ビタミンを毎日食事からとって、いつも元気である。



♪発育・発達 給食レシピ 『鉄火みそ』 ※ 4人分の分量(g)をのせています。

油	大さじ1	①ごぼうは大豆の大きさに切り、ボールに水を入れアクぬきし、下ゆでします。 ②油を熱しごぼうを炒め、蒸し大豆を入れてさらに炒めます。 ③調味料を入れ味付けをし、水を少々足します。 ④ごぼうと大豆に味がしみたら完成です。
ごぼう	1/6本	
蒸し大豆	50g	
酒	小さじ1	
赤みそ	大さじ3	
砂糖	大さじ2	

お礼とお知らせ

- ・10月2日(水)から10日(木)にかけて、「給食に関するアンケート」にご協力いただき、ありがとうございました。
- ・毎月の献立に登場するカレーより、さらに子どもたちが喜びカレーライス作りに挑戦するため、たくさんの回答をいただけたこと、大変感謝申し上げます。
- ・回答いただいた内容は、11月15日(金)実施の自校献立「長尾っ子応援カレー」に反映したいと考えています。
- ・詳細は、11月11日(月)頃配付予定の「パクパクニュース特別号」をご覧ください。