

夏の風や日差しも少しずつやわらぎ、学校の金木犀の花が楽しみです。
校庭の木々も色づき、秋本番の季節となりました。涼しい風が心地よく、校庭で
元気に遊ぶ子どもたちの姿はいつも笑顔いっぱいです。新年度から半年が過ぎ、
長尾っ子みなさんは心も体もたくましく成長していると思います。後期も元気に
過ごせるよう、給食や食育を通して支援していきたいと思います。



.....

☆☆10月の献立のお知らせ☆☆

10月の給食のめあては、「バランスの良い食事について考えよう」です。

- ・赤・黄・緑の食べ物のはたらきを思い出しながら、朝ごはん、昼ごはん、夕ごはん、
1日3食をしっかりと食べましょう。
- ・おやつはお菓子よりも、お芋や野菜、果物がおすすです。

1、献立作成上の留意点

食中毒予防の観点から、使用を制限していた食品や献立が使用できるようになりました。
季節の食品をできるだけ多く取り入れるようにしました。

2、姉妹友好都市献立

その① 沖縄県那覇市 (9日・金)

タコライス (ごはん・ポイルキャベツ) ベジタブルスープ 牛乳

その② 韓国富川市 (27日・火)

ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめスープ 牛乳



3、新献立

その① 「豆腐団子汁」(23日・金)

豚肉・豆腐・しょうが・砂糖・粗塩・しょうゆ・片栗粉を混ぜ合わせ、
手作りした豆腐団子を、こんぶとかつお節でとっただし汁に入れた献立です。



その② 「ヤンニョムチキン」(27日・火)

揚げたとり肉を、韓国の伝統的な調味料である「コチジャン」と、にんにく、しょうが、
砂糖、トマトケチャップなどで作ったたれ(ヤンニョム)と和えた献立です。

4、季節の食品

かぼちゃ さつま芋 里芋 じゃが芋 チンゲン菜 にんじん かつお さけ
さば しらす干し みかん(8日・木)

♪ 給食レシピ 『キャベツのツナあえ』		※ 4人分の分量をのせています。
ごま油	小さじ1	① にんじんはせん切り、キャベツは短冊切りにします。 ② ごま油を熱し、にんじん、キャベツ、ツナの順で炒めます。 ③ 具がやわらかく煮えてきたら、砂糖・しょうゆで味を調えます。 ④ 白いりごまを加え、完成です。 お弁当のおかずにも ぴったりな 1 品です。 次ページもご覧ください。
にんじん	1/4 本	
キャベツ	1/8 個	
ツナ	大さじ4	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	大さじ3	
白いりごま	大さじ1	

5年生の食育授業を掲載します。高学年の食育目標は、「将来のことを考えて食べよう」です。昨年度、本校で井上養護教諭が行った「生活アンケート」の結果から、毎日の排便習慣がある児童の割合が低かったことが分かりました。課題解決にむけて、飯島教諭と授業を行いました。赤・黄・緑の栄養とは別の栄養、「食物せんい」について5年生は一生懸命学習に励んでいました。

5年生 『食物せんいを知って腸元気！』

【飯島 芙美代教諭より】



自然教室直後の授業だったこともあり、5年生が自分の体調を振り返り、自分でできることを考えていた姿が嬉しかったです。

ごはんと麦ごはん、食物せんいの量の違いについてのクイズは、盛り上がっていました。昼休みに「苦手な野菜があったけれど、給食を残さず食べたよ」と報告してくれた児童もいて、頼もしく感じました。

（児童のワークシートより）



◆腸を健康に保つための、自分のめあて

- 今までは家でサラダを食べなかったけれど、これからはそのサラダを残さず食べたいです。
- 今までは納豆やもずくが家にはありませんでした。納豆やもずくが好きなので、お母さんにおねだりしようと思います。
- 今までは、給食で豆類や野菜など苦手な物は残していたけれど、これからは好ききらいせず食べてみようと思います。
- 今までは食物せんいをふくむものをよくかんでなかったです。これからはよくかむようにします。
- 今まではトマトとかむらさきキャベツが食べられなかったけれど、最近はちょっとずつ食べられるようになったので、それを続けたいです。
- 食物せんいが多い食べ物はキャベツくらいしか知らなかったです。これからは野菜を意識して食べたいです。おやつタイムにじゃがいもと豆を食べたいです。

◆めあてを実践してみて、がんばったことや気がついたこと

- 私は野菜が苦手だけど、給食時間、猫橋先生と一緒にごはん野菜を食べました。家と学校で苦手なものを食べました。
- 毎日野菜を食べていたら、排便しやすくなりました。食物せんいはお肉以外にたくさん入っているの、野菜をたくさん食べたいです。
- この3日間でいろいろな野菜を食べました。特に食べることができたのはゴーヤです。苦くて好きではなかったけれど、好きなものと一緒に食べたらおいしかったです。便がよくなるようになりました。
- 豆腐が苦手だったけれど、お肉と一緒になら少し食べることができました。食物せんいをバランスよくとると排便もしっかりありました。
- キャベツや納豆などっていたり、あまりとらない日がありました。意識すると面白いと思いました。
- 前まで便秘が続いていました。納豆ともずく、野菜を食べたら排便しやすくなりました。