



# 給食たより



栃木市立吹上小学校給食共同調理場

あき ふか つめ かぜ はだ きび じ き  
秋が深まり、冷たい風が肌に厳しい時期となりました。

たいちよう いふく ちようせつ きそくただ しよくせいかつ こころ  
体調をくずさないよう、衣服の調節をこまめにして、規則正しい食生活を心がけましょう。

## ◆ 11月8日は「いい『歯』の日」 ◆

### ◇ よくかんで食べよう ◇

よくかんで食べると、からだによいことがたくさんあります。一口15～30回を目安によくかんで食べましょう。



あじ  
味がよくわかる



しょうか たす  
消化を助ける



のう かっぱつ  
脳を活発にする



ば  
むし歯をふせぐ

### ◇ は た もの 歯をじょうぶにする食べ物 ◇

は 歯をじょうぶにするためには、歯をつくるも

とになる栄養素が必要です。

は 歯の材料になる主な栄養素は「カルシウム」

です。「牛乳・乳製品・小魚・海そう」などに

多くふくまれています。

また、「ビタミンD」を一緒にとるとカルシウム

の吸収を助けてくれます。「きのこ類・さけ・

小魚」などに多くふくまれています。

じょうぶな歯をつくるために、栄養のことも

かんが えて食べましょう。

#### カルシウムを多くふくむ食品



ぎゅうにゅう  
牛乳



にゅうせいひん  
乳製品



こさかな  
小魚



かい  
海そう

#### ビタミンDを多くふくむ食品



きのこ類



さけ



こさかな  
小魚



## 「青空給食」



10月27日(月)に「青空給食」を実施しました。

晴天に恵まれ、校庭や屋上できらきら班ごとにお弁当給食を食べました。

献立は、「中華おこわ・牛乳・肉だんご・フライドポテト・花野菜のコンソメ煮・

アセロラゼリー」でした。

青空の下、食欲もいっぱいわいて完食する人もたくさんいました。高学年の児童が、低学年の児童の片付けの面倒をみてくれて、みんなでなかよく食べることができました。

みんなでたべるとおいしいね♪



### 根菜のごま汁



## 給食のメニューから



### 【材料(4人分)】【切り方】

- ・サラダ油 … 小さじ1/2
- ・ごぼう (斜め小口切り) … 20g
- ・にんじん (いちよう切り) … 中1/2本
- ・大根 (いちよう切り) … 80g
- ・水 … 2カップ
- ・にぼし … 8～10匹
- ・里いも (一口大) … 2個
- ・みそ … 大さじ2
- ・みりん … 小さじ1
- ・すりごま … 小さじ1
- ・ねぎ (小口切り) … 1/3本

### 【作り方】

- ①鍋に水とにぼしを入れて、30分以上浸しておきます。
- ②①を強火にかけます。
- ③沸騰直前に弱火にします。アクが出たらとって、10分くらい弱火のまま火にかけます。
- ④別の鍋にサラダ油を熱し、ごぼうを入れて香りが出るまで炒めます。にんじん、大根も加えて、軽く炒めます。
- ⑥③のだし汁を加えて、沸騰したら里いもを加えて煮ます。
- ⑦みそ、みりん、すりごま、ねぎを入れて味をととのえます。

\* にぼしの頭と腹わたの部分を取ると、苦みと臭みがなくなります。

\* 沸騰すると臭みがでるので注意してください。

\* にぼしがないときは、市販の和風だしで代用できます。

