



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ってきました。

たいちよう いふく ちょうせつ きそくただ しょくせいのかつ 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、体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。



は
歯をじょうぶにするためには、歯をつくるも
は
とになる栄養素が必要です。
えいようそ
ひつよう

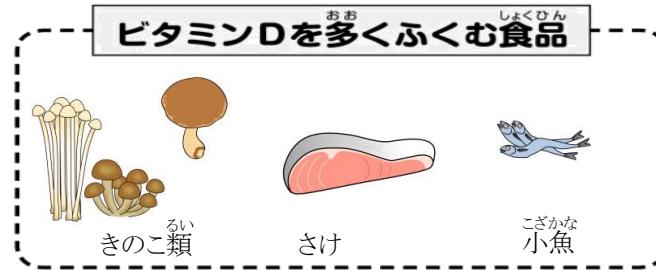
は さいりよう おも えいようそ
歯の材料になる主な栄養素は「カルシウム」
ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな かい
です。「牛乳・乳製品・小魚・海そう」などに

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・ごま・なます・おおじや・かじりなど多く含まれています。

小魚」などに多くふくよいしいります。
じょうぶな歯をつくるために、栄養のことも
かんがえた

考えて食べましょう。





◆ 「青空給食」 ◆



10月27日(月)に「青空給食」を実施しました。

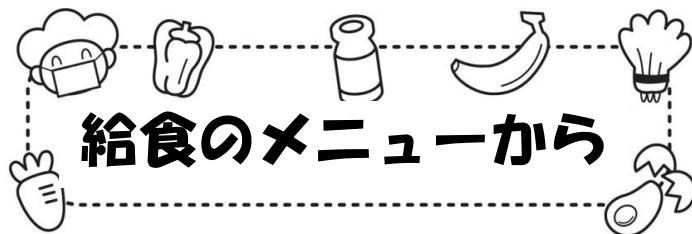
晴天に恵まれ、校庭や屋上できらきら班ごとにお弁当給食を食べました。

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。高学年児童が、低学年の児童の片付けの面倒をみててくれて、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

【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	(いちょう切り) …中1/2本
・大根	(いちょう切り) …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。

*沸騰すると臭みがあ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。

