

◎かぜに負けない体を作ろう◎

冬休みの食生活～10のポイント

**た** (食)べすぎに気をつけよう

**の** (飲)み物は甘くないものを選ぼう

**し**っかり手を洗ってから食事をしよう

**い**ち(1)日3食、規則正しく食べよう

**ふ**ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう

**ゆ**っくりよくかんで食べよう

**や**さい(野菜)をたっぷり食べよう

**す**すんで、おうちの人のお手伝いをしよう

**み**んなで食卓を囲む機会をつくろう

**を**(お)やつは時間と量を決めてとろう

以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

冬野菜レンジャー参上

冬野菜は、免疫力を高める効果があります。おいしくいただきましょう。

① ボクたち冬野菜レンジャー!

② あたにかい土の中で育って 栄養たっぷり!

③ 体がポカポカ 風邪にも負けないよ!

④ 寒い冬ののりきろう!

◎リクエスト献立◎

12月は、大平東小学校の6年生が、授業で作ったリクエスト献立です。

2日「心あつまる 栄養満点メニュー」

献立：わかめごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き 磯香あえ コーンポタージュ みかん

◎食育の授業◎



←10/9.10.21大平中1年生 かんぴょうのたまごとじ

技術・家庭科(家庭分野)の授業で調理実習を家庭科担当の先生と栄養教諭で実施しました。「地域の食材のかんぴょうの調理のやり方」や「和食には欠かせない混合だしのとり方」、ふりかけでは「食品を無駄にしないエコクッキング」について学びました。生徒からは「だしが良い香りで、黄金色で透き通っていてきれい」や「かんぴょうのたまごとじは給食と同じ味だ」などと感想を書いていました。

10/28・31・11/11 大平中1年生⇒

技術・家庭科(家庭分野)の授業で「バランスのよい食事について考えよう」を家庭科担当の先生と栄養教諭で実施しました。生徒は「冬においしい鍋にすると、栄養のバランスが良かったです。」「大人になったら1日分の献立を自分で作るかもしれないので、そんな時、何を見てどのように考えれば良いか分かりました。」と感想を書いていました。

←10/29大平中央小5年生

家庭科の授業で「食事の役割と栄養のバランスを考えよう」を学級担任と栄養教諭で実施しました。児童は「どの食材が何の栄養があるか知って、どのように食事をとればいいのか分かったので、これからはいろんな栄養がとれるようなバランスの良い食事に気をつけていきたいと思いました。」などと感想を書いていました。

9/30. 10/11.24大平中2年生⇒

技術・家庭科(家庭分野)の授業で「災害時の調理バッククッキング トマトスパゲティ」の調理実習を家庭科担当の先生と栄養教諭で実施しました。生徒は「これができなくて、災害時に生き残れない。」「簡単でした。災害時にはこの知識を生かしたい。」「水とビニール袋とカセットコンロなど今日使ったものを備蓄したい。」などと感想を書いていました。

◎給食レシピ紹介◎

☆ポークビーンズ☆

◇材料(4人分)

- ・サラダ油2g
- ・豚こま肉80g
- ・にんじん40g
- ・たまねぎ160g
- ・じゃがいも140g
- ・水200ml
- ・乾燥大豆50g
- ・コンソメ2g ・トマトピューレ20g
- ・ケチャップ40g ・砂糖4g
- ・塩少々 ・コショウ少々

◇作り方

- ①にんじんはいちょう切り、たまねぎはさいの目切り、じゃがいもは一口大に切り、大豆は水で戻して茹でておく(茹で汁使用)。
- ②サラダ油で豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを炒め、大豆の茹で汁と水を合わせて200mlを加えて煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、大豆、コンソメ、トマトピューレ、ケチャップ、砂糖、塩、コショウを加え、味をつける。

◇おすすめポイント 学校給食の定番のメニューです。

10月3日に大平西小学校で学校給食試食会の時のメニューで、みなさんから「レシピを教えてください」とリクエストをされたので掲載しました。