



しょく いく 食育だより



No.3 2023年(令和5年)10月号 道上小学校 栄養教諭 喜多村亜美

ながかった残暑もようやくおさまり、過ごしやすい日々がやってきました。

あき秋といえは、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・そして、食欲の秋ですね！

きゅうしょく給食では、しゅん旬の食材をたくさん使っています。2学期もたくさんおかわりしてくださいね。



<10月の旬の食べ物>

旬の食材のよいところ

しんせん新鮮でおいしい！

からだ体が必要としている栄養がとれる！

さつまいも



みて分かるように、かわのむき方は、トラ模様になりました！
「さつまいもときのこのシチュー」に変身しました。



みちのうえしょくいく 道上食育ルーム配信中！ クラスコードは「vp3ruwu」です

9月に開設した、Google Classroomの「道上食育ルーム」を更新しています。のぞけば何かが学べるように、給食が作られている様子や、レシピ、クイズなどをのせています。10月からは、質問コーナーも作りました！コメントを残すだけでなく、給食について聞いてみたいことや、動画のリクエストなどがあればどんどん教えてください。



給食の栄養バランスとは???

- 黄** おもにエネルギー(元気)のもとになる(ごはん、パン、めん、いも、さとう、あぶら など)
- 赤** おもに体をつくるもとになる(さかな、にく、にゅうせいひん、たまご、まめ、とうふ、かいそう など)
- みどり緑** おもに体の調子を整えるもとになる(やさい、きのこ、くだもの など)

「さばのかれーに」
・さば ()

☆()のなかをうめてみよう！
何色がはいるかな？

「こんぶあえ」
・キャベツ (みどり)
・きゅうり ()
・こんぶ (あか)

「牛乳」(あか)

「あきなすとかぼちゃのみそしる」
・なす ()
・かぼちゃ (きいろ)
・にんじん (みどり)
・たまねぎ ()
・しめじ ()
・あぶらあげ (あか)
・みそ ()
・いりこ ()

「むぎごはん」
・ごはん ()

あか、き、みどりの3つの食品のグループを組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。給食では、毎日3つの食品のグループがそろうように献立を考えています。何色の食材が入っているかを探しながら食べると面白いですね。