



12月食育だより



NO.9

福山市立駅家西小学校給食室



おいしく育ったみんなの野菜!



1年生が学校菜園で大切に育てた野菜を給食に使用しました。

11月11日には「かぶ」4kgを「かぶサラダ」に11月28日には「さつまいも」6kgを「さつまいもの米粉シチュー」に使いました。

収穫時に給食で使うことを伝えると、給食に使う日をととても楽しみにしている様子でした。また自分たちで育てた野菜はとてもおいしく感じた様子で、野菜が苦手な子からも「今日は全部食べられたよ!」といううれしい報告がありました。

自分たちで野菜を育て、育てたものを食べる体験を通して食べ物を大切にする心や食への興味を育てていければと思います。



11月11日献立

・ハヤシライス・かぶサラダ・角チーズ

11月28日献立

・パン・海藻サラダ・さつまいもの米粉シチュー



もうすぐ冬休みです。元気に楽しく過ごすために心がけてほしい食生活のポイントを紹介します。



冬休みの食生活~10のポイント



| | | | |
|--------------------------------|--|------------------------------------|---|
| <p>た (食)べすぎに気をつけよう</p> | <p>の (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p> | <p>しっかり手を洗ってから食事をしよう</p> | <p>いち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 夕</p> |
| <p>ふゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p> | <p>ゆっくりよくかんで食べよう</p> <p>がむ がむ</p> | <p>やさい(野菜)をたっぷり食べよう</p> | <p>すすんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p> |
| <p>みんなで食卓を囲む機会をつくろう</p> | <p>を (お)やつは時間と量を決めてとろう</p> | <p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みを過ごしてください。</p> | |

～12月の注目献立！～

学校給食では、年間計画に基づき、行事食や郷土料理、福山市の新善友好都市の料理など様々な献立を取り入れています。12月に登場する注目献立をご紹介します。

12月17日（火）

・ごはん ・大豆うどん ・広島菜とちりめんの炒め物

～郷土料理（広島県）～

江田島では、大豆の栽培が盛んです。昔は、お肉を食べる習慣がなかったため、畑の肉といわれる大豆をうどんに使ったことが始まりだといわれています。ゆでた大豆を具とするだけでなく、ゆで汁をだしに使うため、つゆはまるやかになり、大豆の香りがするおいしいうどんです。

大豆の栄養と、昔の人の知恵が詰まったうどんを、おいしく食べてもらいたいです。

12月18日（水）

・ごはん ・さばのしょうが煮 ・だいこんのゆずあえ ・かぼちゃ汁

～行事食（冬至献立）～

12月21日は、冬至です。冬至とは、1年のうちで一番昼が短く、夜が長い日のことです。冬至は、昼が再び長くなるスタートの日で、太陽の力がよみがえるおめでたい日とされ、世界各地で昔からいろいろな行事が行われてきました。

日本では、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりする風習があります。かぼちゃは夏に収穫されますが、長く保存ができるため、野菜不足になりがちな冬にもってこいの野菜です。

リクエスト献立でもある人気メニューです。不足しがちなカルシウムをしっかりとることができます！



チーズサラダ



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

| 材料（4人分） | | 作り方 |
|----------------|------|--|
| キャベツ（短冊切り） | 100g | ① Aを混ぜ合わせておく。 ② キャベツ、ブロッコリー、にんじんは茹でて、水気を切り、冷ます。 |
| ブロッコリー（小房にわける） | 60g | |
| にんじん（せん切り） | 1/4本 | |
| プロセスチーズ（角切り） | 20g | ③ ボウルに②、プロセスチーズを入れ、①で和える。 |
| 砂糖 | 小さじ1 | |
| 酢 | 小さじ2 | |
| A 油 | 小さじ1 | |
| 塩 | 少々 | |
| こしょう | 少々 | |



ひとこと Memo

チーズサラダは、給食の人気メニューです。

おいしいだけでなく、乳製品のチーズを入れることで、カルシウムを摂ることができます。

きゅうりやとうもろこし、ロースハムなどを入れても美味しいですよ。

【1人分の栄養価】

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 43kcal |
| たんぱく質 | 1.9g |
| 脂質 | 2.6g |
| 食塩相当量 | 0.2g |

「カルシウム」はからだにとって大切な栄養素！

- ・骨や歯の材料になる
- ・血液をかたまりやすくして出血を抑える
- ・筋肉をスムーズに動かす