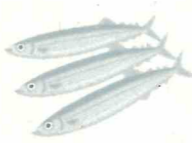


# 食育だより



2025年(令和7年)  
10月17日  
駅家小学校 栄養教諭

暑さもやわらぎ、気持ちの良い季節になりました。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、と秋は楽しめることがたくさんあります。この機会にぜひ様々なことにチャレンジしてみてください。

毎月19日は  
しょくいくの日!

## 給食委員が児童集会で発表しました!

9月24日の児童集会で給食委員会が活動の報告をしました。10月と11月の委員会では、食と健康の繋がりを意識して、保健委員会と手洗いの実験とコラボ放送をします。



- 給食放送
- 栄養教諭
- くわいの栽培

## 給食試食会を実施しました。

9月26日に、1年生の保護者を対象に、給食試食会を実施しました。栄養教諭として食べることや学校給食についてお話をさせていただいた後、1年生教室で給食を試食していただきました。アンケートには、「おいしかった。」「子どもが家では残すこともあるが、給食をパクパク食べていてびっくりした。」等の感想がありました。たくさんのご参加ありがとうございました。給食のことや、食事マナー、朝ごはん等について、お家でもお話してみてくださいね。

- 献立
- 親子丼
  - まめ菜サラダ
  - 冷凍みかん
  - 牛乳

保護者の方からいただいたご質問に、食育だよりにて少しずつおこたえします。労いや感謝のメッセージもありがとうございます。

Q. 子どもにバランスよく食べさせるには、どうしたらよいですか?

③ 三角食を意識する。

A. 作り手の願いが届かないこともありますが、根拠と前向きさを大切にしていきます。

- ① 主食・主菜・副菜をそろえる。
- おとうざいや冷凍食品を活用も◎
  - 様々な食材を使う。
  - 1か月のうちに使った食材を見返すと、食糧の偏りが食生活に気付きがあるかも!

- ② 盛り付け量を食べさせる量にする。
- 完食する喜びを味わえます。
  - おかわりするのも良し◎

### クイズ★

5月に田植えをしたお米が、収穫される時期になりました。お米は、炊いてごはんとして食べるだけでなく、他の食品に加工されて食べています。次のうち、お米からできているものを全て選んでみましょう。

- A. せんべい B. 日本酒 C. ポップコーン



## 6年生に、リクエスト給食を調査しました。

先日、福山市内の小学校6年生、中学校3年生を対象にリクエスト献立を調査しました。結果は、このようになりました。1年間に約200回の給食を食べるため、小学校6年間では、約1200食の給食を食べます。それぞれの給食の味や友達との会話等、楽しい思い出があるのではないのでしょうか。12~3月には、リクエスト献立として提供していく予定です。

部門	投票数が一番多かった献立	
	駅家小学校6年生	福山市全体
魚を主に使った料理	えびのあらあげ	えびのあらあげ
肉を主に使った料理	とりのからあげ	とりのからあげ
大豆・大豆製品を主に使った料理	マーボー豆腐	マーボー豆腐
野菜を主に使った料理	ナムル	ナムル



## 給食レシピ紹介

材料(4人分)	作り方
蒸し大豆(又は水煮) 50g	① Aを混ぜ合わせておく。 ② 野菜をゆでて、水気を切って、冷ます。 ③ ポウロに②と蒸し大豆、まぐろ油漬けを入れて①で和える。
まぐろ油漬け(汁気を切る) 50g	
もやし 1/2袋	
こまつな(ざく切り) 2株	給食試食会を 提供しました
にんじん(せん切り) 1/4本	
酢 大さじ1	
A うすくろしょうゆ 小さじ1	大豆は、良質なたんぱく質を含み、「畑の肉」とも呼ばれます。
砂糖 小さじ2	

## 食を読んでみよう

10月27日~11月9日は、読書週間です。

### りんごかもしれない 作絵 ヨシタケシンスケ



ある日、ぼくが学校からかえってくると、テーブルの上にりんごがおいてあった。でも、もしかしたら、これはりんごじゃないのかもしれない……

引用: ヨシタケシンスケ公式 Web

りんごの旬は、秋から冬です。品種によっては、8月から収穫されます。

### クイズのこたえ★

- A. せんべい B. 日本酒

せんべいは、蒸したお米をおって、形を整えて、焼いて作ります。日本酒は、蒸した米に麴を入れて、発酵させて作ります。ちなみに、ポップコーンは、ポップコーン用のとうもろこしを熱で破裂させて作ります。



### 保護者の皆様へ

学校給食の食物アレルギー対応を新たに希望される場合、ご連絡ください。その他、気になることがあればお気軽にお問い合わせください。(976-0048)

