

お家の方といっしょに読みましょう！ 食育 だより



ごはん まあだ!?

令和 3 年 1 月 朝倉郡学校給食会

新しい年を迎えました。1 月は年の初めです。お正月に始まり、七草、鏡開き、小正月など 1 年間を健康に暮らせるようにとの願いを込めた行事や、24 日から 30 日までは全国学校給食週間があります。今月は、これらの行事などを通して、「食」について考える月にしてもらいたいと思います。

栄養バランスのよい食事を食べて元気にすごそう

～五大栄養素について～

私たちは生きるため、健康に過ごすために、必要な物質「栄養素」を常に取り続けなければなりません。食べ物の中にあるたくさんの栄養素の中でも、「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「無機質」「ビタミン」の五つの栄養素は、**五大栄養素**といい、私たちが生きていくためには最も大切な栄養素です。

<p>炭水化物</p> <p>米、パン、麺類、芋類など</p> <p style="background-color: #FFD700; text-align: center; color: black;">おもに体のエネルギーになる</p>	<p>脂質</p> <p>油、油脂、ドレッシングなど</p>	<p>たんぱく質</p> <p>肉、魚、大豆、卵、豆製品など</p> <p style="background-color: #FF6347; text-align: center; color: white;">おもに体をつくるもとになる</p>	<p>無機質 (カルシウム・鉄)</p> <p>乳類、小魚、海藻類など</p>	<p>無機質</p> <p>ビタミン</p> <p>野菜、果物、キノコ類など</p> <p style="background-color: #90EE90; text-align: center; color: black;">おもに体の調子をととのえる</p>
---	---------------------------------------	--	--	---



給食では、主食・主菜・副菜をそろえた献立になっていますが、こうすることで、おおよそ五大栄養素がそろった栄養バランスのよい食事になります。自分の食事でも主食・主菜・副菜がそろっているか、どんな栄養素が多いのか、足りないのかなど毎食チェックして食べることが、栄養バランスのよい食事につながる一歩ですよ。



IRONXE ジャがいも料理

じゃがいものできる 1 品！主菜の横につけたり、味つけをアレンジしてみたりできます。おうちで一緒につくってみませんか？

【材料】4 人分

- (1) 粉ふきいも
じゃがいも 400g (中4個)
塩こしょう 適量

- (2) ジャーマンポテト
じゃがいも 400g (中4個)
ベーコン 4枚
玉ねぎ 120g
いため油 少々
塩こしょう 適量
粉チーズ 40g

【作り方】

- (1) 粉ふきいも
① じゃがいもをひとくちの大きさに切り、鍋で煮る。
② いもが煮えたらざるにあげてゆでじるを捨て、もう一度鍋にもどして、塩こしょうで味付けし、弱火にかけて鍋をふって粉をふかせる。完成
- (2) ジャーマンポテト
① じゃがいもとベーコンを短冊切り、玉ねぎをスライスにする。じゃがいもは少しゆでておく。
② フライパンに①の材料をいためる。火が通ったら、味つけをして最後に粉チーズをかける。

じゃがいもは熱をくわえてもビタミンCが逃げにくい食べ物です♪



給食室からこんにちは

東峰学園の給食感謝週間

東峰学園では、1月18日～22日の1週間を「給食感謝週間」としています。みんなで同じものを食べられる給食。給食1つできあがるまでには、たくさんの人が関わっています。

農業や漁業、酪農、畜産などの生産者の方々や食材を運んでくれる人、調理してくれる人、配膳してくれているともだちや先生、給食費を納め協力してくれているおうちの方など、数えれば数えるほど、どんどん増えていきます。いろんな人のおかげで食べられているってことですね。



(写真)小学部給食ありがとう集会にて

これは、給食だけではありません。すべてのことは誰かのおかげでできている、「おかげさま」で成り立っています。給食がきっかけとなって、「ありがたいな」「みんなのおかげだな」という気持ちになってもらえたらうれしいなと思っています。

また、24日からは「全国学校給食週間」です。新聞やテレビのニュースなどで報道があると思いますので、耳を傾けてみてくださいね。(HPも更新しています)