

食育だより



令和7年9月1日

No.5

～9月号～

山潟小学校



まだまだ暑い日が続きますね。長い夏休みで、生活が不規則になっている人はいませんか？「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムは1日を元気に過ごすためにとても大切です。みなさんは、この「朝ごはん」でいつも何を食べていますか？赤・黄・緑それぞれの色の食品は入っていますか？3色の食品をそろえて、9月も元気にすごしましょう！



●こんげつのめあて●

ただ 正しく はいぜん 配膳をしよう



しょっき 食器をきれいにならべて食べよう！

おかずは奥

汁物や牛乳
などは右側

主食は、左

はしの先は、
ご飯の方(左)に向ける

食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。正しい配膳をして、みんなが気持ちのよい給食の時間にできるようにしましょう。



がっ
●7月に1、4年生で食育の授業がありました

ねんせい ぎゅうにゅう すす の
1年生「牛乳を進んで飲もう」



320 かるちゃん



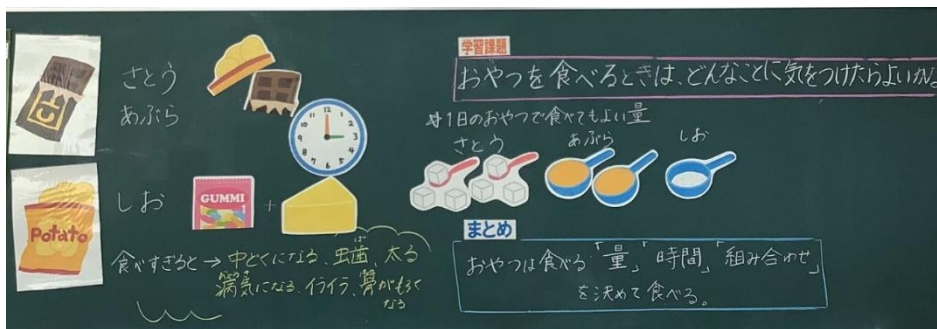
120 かるちゃん



ぎゅうにゅう ほね た
牛乳とジュース、骨まで食べ
られる魚と骨を食べない
きりみさかな
切身魚で、カルシウムの
ようせい かず くら
妖精「かるちゃん」の数を比
べました。



ねんせい からだ と かた
4年生「体によいおやつを取り方」



にち
1日におやつをど
のくらい食べても
よいのかをグルー
プで考えてもらい
ました。



ぎゅうにゅう ほね た さかな ぶく
牛乳や骨まで食べる魚には、カルシウムはたくさん含まれています。おやつは食べすぎに注意が必要
です。ぜひ、お子さんと一緒に考えてみてください。

がっ なつ や さい くるま ふ あ に
9月おすすめメニュー【夏野菜と車麩の揚げ煮】

ざいりょう にんぶん
●材料【4人分】

・とりにく	100g	・でんぶん	適量
・なす	60g	・(A)しょうゆ	14g
・かぼちゃ	120g	・(A)さとう	12g
・くるまふ	20g	・(A)さけ	8g
・えだまめむき身	20g	・水	12g

つく かた
●作り方

- ①水と(A)を加熱シタレを作る。
- ②くるまふは戻して1/8に切り水を絞る。
- ③とりにくにはでんぶんをつけて揚げ、なす、かぼちゃ、くるまふは素揚げにする。
- ④えだまめをゆでる。
- ⑤①と③、④を混ぜて完成。

