



# 食育だより



第7号

我孫子市立並木小学校

秋は「実りの秋」ともいわれるように、海の幸、山の幸などおいしい食べ物がたくさん出回ります。

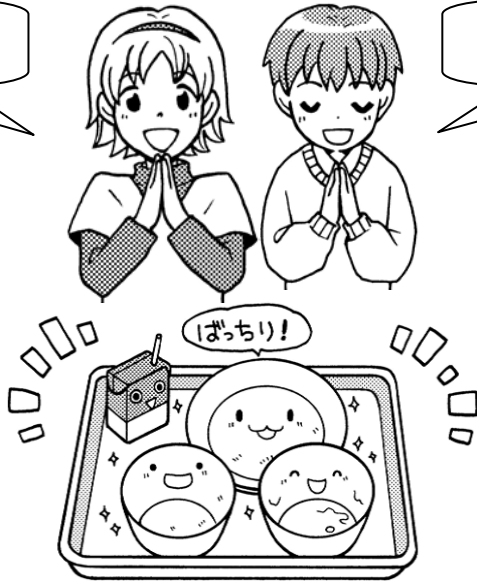
11月23日の勤労感謝の日は、もともと収穫された農作物の恵みに感謝し、穀物が豊かに実ることを願う「新嘗祭(にいなめさい)」というものでした。現在は、国民の祝日に関する法律によって「勤労を尊び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日」に定められています。

## 食事のあいさつを大切に！

いただきます

わたしたちは、魚や鳥、野菜など、様々な生き物や植物の命をいただいて生きています。

すべての命に感謝の気持ちをこめて、食事の前には「いただきます」のあいさつをしましょう。また、できるだけ食べ残しをなくし、食べ物を粗末にしないように心がけましょう。



ごちそうさま

ごちそうさまの「ちそう(馳走)」という言葉は、走り回るという意味があります。食材を育てたり、食材をとってきたり、料理をしたりといういろいろな人が走り回って料理を作ってくれたことにありがとう、という意味が込められています。食事の後には、心をこめて言いましょう。

## よくかんで食べよう♪

11月8日は「いい歯の日」です。

前日の7日は、「かみかみ」献立です。ししゃもにごまをたっぷりつけた「ししゃものゴマ焼き」と、「するめ」をだします。

かむ回数は一口2~30回程度といわれています。よくかむと、①食べ物がこまかくなって消化によい、②歯やあごを丈夫にする、③だ液の効果で虫歯を予防する、④満腹感をもたらすので、食べすぎによる肥満防止、⑤味覚の発達、⑥脳の機能をよくする、など、様々な良いことがあります。

## 今月の給食紹介

- 7日 かみかみ献立 … 8日の「いい歯の日」を前に、かみごたえのある食品・料理を出します。
- 9日 創立記念献立 … 10日の並木小創立記念日を祝って、お赤飯の給食です。
- 22日 千産千消献立 … 千葉の郷土料理のさんがやきやみそピーナッツ、千葉の食材をたくさん使用した献立です。
- 7、9、12、22、27日 … 「あびこ産野菜の日」里芋や大根、トマトなど、我孫子の農家で作られた野菜を給食に使用します。



## 給食レシピ

### 「レバーの甘辛揚げ」

#### 材料（4人分）

ふたレバー・・・250g

A

おろししょうが・・・大さじ1/2

酒・・・小さじ1

しょうゆ・・・小さじ2

片栗粉・・・適量

B

しょうゆ・・・大さじ1

さとう・・・大さじ1と1/2

みりん・・・小さじ1

#### 作り方

①レバーは薄く切り、ビニール袋に入れAの調味料につけてよく下味をつけておく。

②水分を切って、片栗粉をまぶし、170℃の油で5分程度あげる。

③Bの調味料をさっと煮たてて合わせ、②で揚げたレバーにかける。

メモ：

レバーに多く含まれている栄養素の鉄分は、ビタミンCとともに取ると、吸収率がアップします。（ビタミンCの多い食品：じゃがいも、さつまいも、柑橘系果物、キャベツ、ブロッコリーなど）

\*油が汚れるので、揚げ油をとりかえる前につくるのがおすすめです。

### \*給食の放射性物質の検査について\*

我孫子市教育委員会では、学校給食の安全及び安心な運営を図るために、学校給食の食材時残検査として、共同購入品と各校からの希望品について、5月より毎月100品目程度の検査を実施しています。また、事後検査として1週間分の給食をミキサーにかけ、均一に攪拌したものを一つにまとめて測定しています。詳しくは、我孫子市ホームページをご覧ください。なお、食材の事前検査により放射性物質が検出されたものは学校給食に使用しません。

先月の並木小の検査品目はさんま、マッシュルーム、うずら卵、片栗粉、サラダ油、牛乳、きゅうり、わかめ、かぶ、にんにくでした。結果は放射性セシウム134・137ともに「検出せず」でした。

給食の写真や使用している主な食材の産地について、学校のホームページに掲載していますのでご覧ください。