

立野小 × 大增中 食育たよ川月号

平成30年度
9年間つながる

木々からの落ち葉や朝夕の冷え込みに、秋の深まりを感じる頃になりました。新米も出回り、脂がのっておいさを増した旬の魚も豊富に店頭で並びます。冬に備えて、しっかり食べて体力をつけましょう。今月は、旬の食べものや埼玉県の食べものについて、たっぷり紹介します!

11月は 彩の国ふるさと学校給食月間 ですよ!



埼玉県では、収穫の秋11月を地元埼玉県産の食材を活用してふるさとへの愛着を深めようという取り組みをしているよ!



やさしいたま

大增中 栄養士 山口先生より

埼玉県の農産物を知ろう!!

代表的な野菜たち

生産量全国第1位
平成27年度産



さといも
独特なぬめりが特徴で、胃腸の調子をととのえてくれます。

生産量全国第2位
平成27年度産



こまつな
骨を強くするカルシウムが、ほうれん草の5倍も多く含まれています。アクが少ないので、食べやすいです。給食でもよく登場します。

こんなにたくさんの種類の野菜がとれるんだね

★他にも、全国で上位の野菜がたくさんあります。

ねぎ



血液の流れを良くし、体を温めます。また、疲れもとってくれます。

ほうれんそう



緑黄色野菜の王様です!! 体の調子を整えるビタミン以外に、鉄分も多く含まれています。

ブロッコリー



風邪予防のビタミンCがレモンの2倍、じゃがいもの7倍も多く含まれています。



さらにくわしく!!

小松菜

栄養バッチリ
イキイキとしておいしい!
ほかにでもあう!!



もともとは、東京都江戸川区の小松川地域で栽培されていたことから名前がついたといわれています。



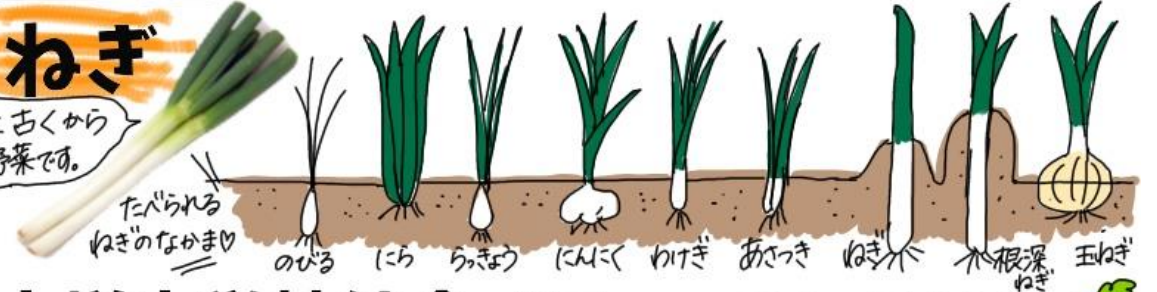
おすすめレシピ!! ~つくってみませんか!~

青菜とかんぴょうの和え物

<p>〈材料〉 4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> 小松菜 160g にんじん 20g カットかんぴょう 12g 砂糖 大さじ1強(10g) ねりごま 大さじ1/2(12g) しょうゆ 大さじ2/3(12g) 酒 小さじ1/3(1.6g) 水 小さじ1/3(1.6g) 	<p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ①小松菜とにんじんは洗って、小松菜は2cm、にんじんは皮をむいてせん切りにする。 ②なべに、砂糖、ねりごま、しょうゆ、水を入れ、火にかきたれを作る。冷ます。 ③かんぴょうは、水で戻す。それぞれゆでて冷やし、水気を切る。 ④③をあえて、たれをあえる。
---	--

ねぎ

日本に古くからある野菜です。



大增中学校給食メニューコンテスト

大增中学校で行われた給食メニューコンテストで最優秀賞をとった南大生を11月12日大增中、13日立野小で出しました。とてもおいしくみんなもりもり食べていました。今月は、そこからレシピを紹介します。

肉巻き

〈材料〉 4人分

- 豚もも肉うすぎり 8枚
- にんじん 40g
- さやいんげん 30g
- かたくり粉 大さじ2
- 揚げ油 適量

- 砂糖 大さじ1/3(2g)
- 酒 小さじ1弱(4g)
- しょうゆ 大さじ2/3(12g)

〈作り方〉

- ①にんじんは洗って皮をむき、短冊切り、いんげんは2cmに切る。
- ②①をゆでる。
- ③肉でにんじん、いんげんを巻く。
- ④かたくり粉をまぶし、油であげる。
- ⑤なべに調味料をあわせ、火にかきたれを作り、④とからめて完成。

食事のマナー特集!!

食事のマナーは、特別の日だけのものではなく、毎日の生活に密着しています。一緒に食事をする人同士がお互いに気持ちよく食卓を囲むことができるように、食材や料理を作ってくれた人に感謝の気持ちを表す「感謝のふるまい」でもあります。きれいに美しいふるまいで食事ができるようにマナーを見直してみましょう。

姿勢編

いい姿勢で食べるとかむ力がアップし、消化吸収もよくなり、食事もおいしく食べることができます。



Check!

- イスに座った時に、机が胸とおへその間にくるようになっていますか?
- おなかと机の間は、握りこぶし1個程度あいていますか?
- 背筋をまっすぐにして、きちんと座っていますか?
- イスの奥まで深く座っていますか?
- 床に足はついていますか?
(イスの高さは座布団や厚い雑誌で、足元も踏み台などを入れて調節できます!)

あいさつ編

いただきます と ごちそうさまでした

いただきますは漢字で「頂きます」と書きます。「頂」は頂上、てっぺんという意味です。昔、神様へのお供えをお下がりとして受けとるときや位の高い人から何かを受けとるときは、自分の手を頭上に高く差しあげていました。頂から下りてきたものをありがたく受けとるという行為からいただきますになったようです。



ごちそうさまは「御馳走様」と書きます。「馳走」とは、「忙しく走り回る」という意味です。昔は今ほどお店などや冷蔵庫もなかったため、食材や道具をそろえて料理をすることが大変でした。

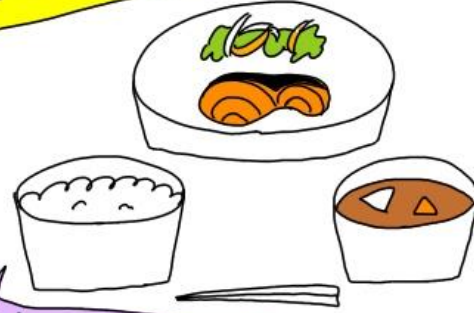
自分のために忙しく走り回って食事を準備してくれた感謝の気持ちをこめて「ごちそうさま」という言葉が生まれたといわれています。

目に見えない多くの人々への感謝を表す大切な言葉です。気持ちをこめて言おう!!

食べ物の命への感謝のいただきます

作ってくれた人、運んでくれた人... たくさんの人への感謝のいただきます

食器の置き方編



いいところ!

- 目で見て栄養バランスがわかる!
- 美しくかっこよく食べられる。
- 食べやすいように考えられている。

おうちでの食事でも、外で食事をしたときも、ささっと美しい食器の置き方にしよう。

みんなできるよね!!!

ごはんやパン、めんなどの**主食** → 左
 肉や魚メインのおかず、**主菜** → 真ん中手前
 サラダや和えものなど**副菜** → 真ん中奥

食べる前に自分で整えられるからいい大人になってほしいです!!

はしの持ち方編

おはしは毎日の食事に登場します。おはしは、つまんだり、かき混ぜたり、ちぎったり、運んだり、いろいろは使い方ができる便利なものです。こんなはしの使い方はやめようね!!

☆正しいはしの持ち方☆

よせばし

おいで、おいで。



なみだばし



にぎりばし



たたきばし



食べ方編



ごはんとおかずを交互に食べる!
三角食べをしよう!
 ばっかり食べ(1つばかり食べる)をすると、食べ残しは多い!

いろんな味がまぎっておいおい!!
 和食のよさ世界でも注目されています。

食べ物を入れたら、口を閉じて食べましょう。よくかむことで口の中に、おいさが広がります。



食器は正しく持って食べます。ひじをつけてはいけません。かきこんで食べず、ゆっくりと食べましょう!

食事のマナーのことよくわかったね! 次の食事から実践だ!!