

立野小 × 大増中 食育だより12月号

平成30年度
9年間つながる

本日で2学期の給食が終わりになりました。たくさんの行事があった2学期は、あっという間に終わってしまった感じがしますが、子どもたちは、いつも元気にがんばっていました。

さて、平成最後の年末を迎えます。一年で一番日が短くなる冬至があり、夜が長い季節となります。寒さも加わり、受験生がいるご家庭では、かぜをひかないようにと気を遣われることでしょう。かぜの予防には、帰宅時の手洗いやうがいはもちろんのこと、人混みに出るときのマスクも有効です。そして、十分な休養と栄養のバランスのとれた食事をしっかりとることが大切です。楽しいことがたくさん待っている冬休みですが、体を大切に過ごしてください。

正月

めてたい!!

お正月料理の由来やいわれを知っていますか?!

お正月に食べる料理を「おせち料理」といふ。正月に台所仕事を休む意味もあるため、温め直さずに食べられる、日持ちするものが多いため!



田作り

昔はいわしを田んぼの肥料にすると、お米がたくさんとれたことから、お米の豊作を祈る料理とされています。

たたきごぼう

土の中に長く細く根を張ることから「家や家業がその土地に根付いて安定するよ」と願いを込めている料理です。

紅白かまぼこ

赤と白でおめでたい色。赤はめでたさ、白は清らかさを表します。



な〜んてことになっては **モッタイナイ!!** ということで、今月号は!!!

一年に一度だけの冬の行事を楽しもう!!

冬至

まは!

冬至とは、1年で最も昼が短い日とされ、冬至の日に南瓜(かぼちゃ)を食べたり、柚子湯に入ったりして、無病息災を願います。

今年の冬至は、**12月22日**だよ!

Q 冬至にはなぜかぼちゃを食べるの?
南瓜は保存がきき、保存中も他の野菜に比べて栄養素を失う量が少ないので、昔は冬至の時期の貴重な栄養源でもありました。南瓜には、体内でビタミンAに変わるカロチンがたくさん含まれています。

Q なぜ柚子湯に入るの?
柚子湯には、「ゆず」= 融通がききますように、「冬至=湯治」という語呂合わせの意味があり、縁起を担いで生まれた風習とされます。柚子には血行をよくして、冷え症を和らげる働きや体を温めてかぜを予防する働きがあります。

運盛り

陰の力が極まるとされたこの日に、陰と関わりが深い「ん」の音がつく食べものを食べ、「運」を呼び込もうという縁起担ぎからはじまった風習です。



栗きんとん

黄金の小判を表し、お金がたまりやすさという意味があります。

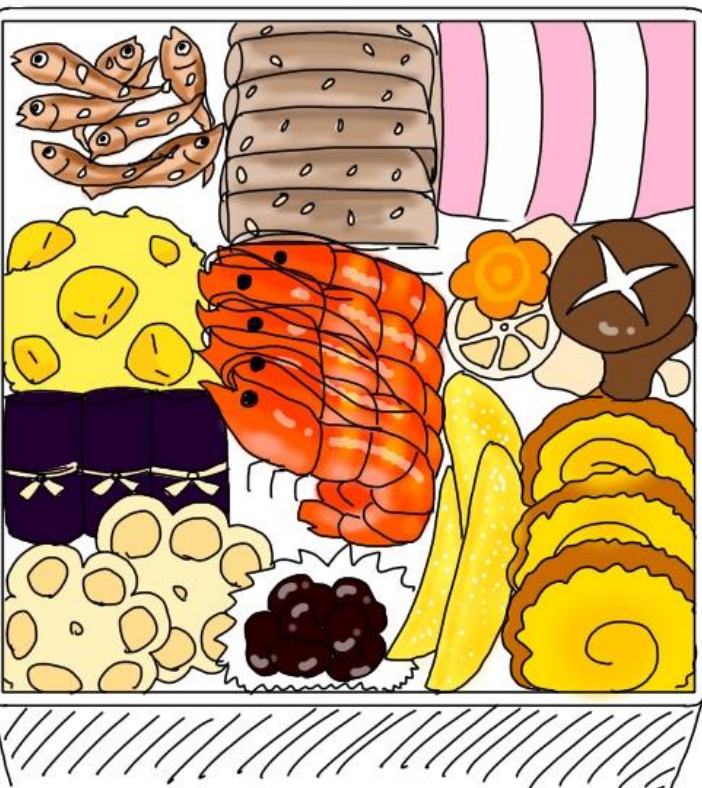
昆布巻き

「よろこぶ」と「こんぶ」をかけています。「よろこんぶ」



すばす

穴のあいたれんこんで、先の見通しが良いという意味があります。



煮しめ

いくつかの野菜をいっしょに煮ることから、家族が仲よく結ばれるという願いが込められています。



伊達巻き

巻いた形が書物などの巻物に似ていることから、「文化」を表しています。



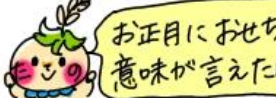
黒豆

まめに働き、健康に暮らせませうよという願いが込められています。



数の子

卵の数が多いため、子どもがたくさん生まれるよという意味が込められています。



えび

えびの形に「腰が曲がるまに長生きする」という意味があります。



お正月におせちを見て、意味が言えたらカッコいい!!

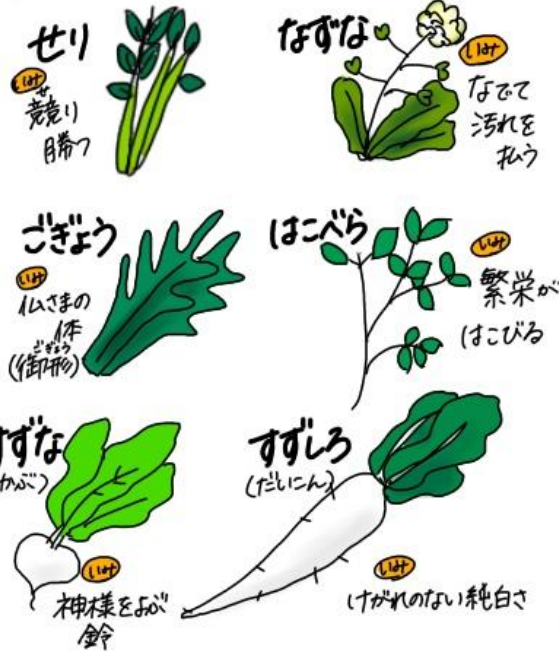


じんじつ せつ 人日の節句

七草がゆ 1月7日 を食べよう!!

人日は、五節句の1番目の節句のことで、お正月の最後の日です。

1月7日の朝に、病気にならないようにと願って、旬の生き生きした植物である7種類の野菜を粥に入れて食べます。七草粥を食べると悪い気を払い、万病を防ぐともいわれています。



春の七草

立野っ子は校長検定でばっちり賞状だね!!
大増中の1年生も言えるはず!?

大増中学校 栄養士 山口先生から

お正月に鏡餅を飾る理由を知っていますか?

お正月行事の一つです



「鏡餅」とは?

お正月は、新しい年の神様である「年神様」を家にお迎えし、おもてなしをして、お見送りするための行事です。年神様は、新しい年の幸福や恵みとともに生きる力を分けてくださると考えられています。鏡餅は、年神様が宿る場所とされ、お供えをします。

1月11日は 鏡開き

お正月にお供えした鏡餅を、お供えしていたところから下ろして、小さく割り、おしるこなどにして食べ、1年の健康と発展を願う行事です。



木槌(きづち)
「鏡開き」という言葉は、「切る・割る」という切腹などを連想させるため、「開き」という言葉を使っています。そのため、鏡開きの時は、刃物で切ったりせず、手が木槌(きづち)で割るようになります。

こしょうがつ 小正月



もち花 1月15日



昔の暦では、1月15日が一年で一番始めの満月の日でした。その年の豊作を願う行事がよく行われます。小豆がゆを食べる習慣があります。元旦は「大正月」と呼び、神様を迎える行事で、「小正月」は豊作祈願と、家庭的な行事を行う正月のことでした。紅白のもちを丸めて柳の木にかざりつけるもち花をかざり、桜の花や実った稲穂に見立てます。地方によってはまゆ玉と呼びます。

あずきの赤い色は太陽

あずきの赤い色は、太陽を連想させ、めでたい日の特別食とされました。平安時代より小豆を入れたおかゆは、天皇にも供えられたといわれています。農村では、その年の豊作を占う「かゆ占い」も行われ、かゆの中にあずきの数で凶作か豊作かを占ったそうです。

給食レシピ

つくってみませんか!? // 今月は立野小のレシピです。//

筑前煮

- <材料>4人分
- ・とりもも肉 80g
 - 下味・酒 小さじ 2/3 (4g)
 - ・しょうゆ 小さじ 1/3 (8g)
 - ・サラダ油 小さじ 1 (4g)
 - ・たけのこ水煮 60g
 - ・にんじん 80g
 - ・里芋 200g
 - ・ごぼう 60g
 - ・こんにゃく 80g
 - ・干しいたけ 1g
 - ・さやいんげん 15g
 - ・凍り豆腐 1.5cm角 12g
 - ・砂糖 大さじ 1/3 (2g)
 - ★・しょうゆ 大さじ 1強 (20g)
 - ・酒 小さじ 弱 (4g)
 - ・サラダ油 小さじ 1 (4g)
 - ・かつお節(だし用) 2g

<作り方>

- ① とり肉は下味をつけておく。
- ② たけのこの水煮、にんじん、さといも、ごぼうを乱切りにする。こんにゃくは色紙切り、干しいたけは戻して、小さめのいちょう切りにする。いんげんは2cmに切る。凍り豆腐は戻す。
- ③ かつおの削り節でだしをとる。
- ④ なべに油を熱し、とり肉を炒め、取り出す。
- ⑤ 同じなべに油を熱し、ごぼう、にんじん、たけのこ、こんにゃく、干しいたけ、さといもの順に炒める。
- ⑥ だし汁を加え、やわらかくになったら、凍り豆腐、★調味料を加え煮る。
- ⑦ ④、さやいんげんを加え味をととのえる。

筑前煮はただの煮物ではなく「炒め煮」です。油で炒めることでコクがでます。また、にんじんに含まれるビタミンAは、油といっしょにとると吸収がよくなります。

冬休みもはやね・はやおき・あごごほん
冬休みの間も、生活リズムをくずさないように元気よく過ごしましょう。3学期も元気な顔を見せてくださいね! よいお年を♡

©2018 大増中マスコット マッシー

立野小 × 大増中 食育たのび川 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！



だいすきさいたま
だいすきかすかべ

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ますよ！



やさしいたま

わたしたちのすむ
春日部市
は、ここです！

大増中
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



さといも

独特なぬめりが特徴で、胃腸の調子をとのえてくれます。

★他にも、全国で上位の野菜がたくさんあります。



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
たくさん種類の
野菜がとれるんだね



さいたますき！

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

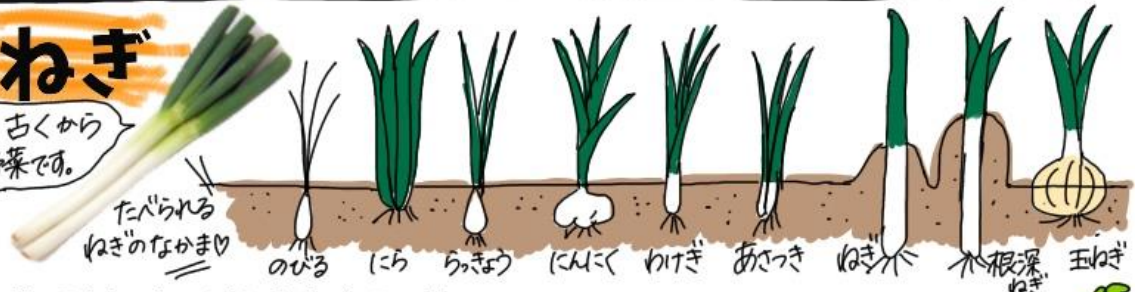
緑黄色野菜の王様です！！体の調子を整えるビタミン以外に、鉄分も多く含まれています。

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。

ねぎ

日本に古くからある野菜です。



大増中学校給食メニューコンテスト

大増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献立を11月12日大増中、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

- 豚もも肉うす切り 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)
- ①をゆでる。
②肉でにんじん、いんげんを巻く。
③かたくり粉をまぶし、油であげる。
④なべに調味料をあわせ、火にかけたれを作り、④とからめて完成。

＜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。

さらにくわしく！！

小松菜

栄養バッチリ
イキイキとおいしい！
ほかにでもあう！！



② 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

＜材料＞4人分

- 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)

＜作り方＞

- 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、酒、水を入れ、火にかけたれを作る。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。

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るときは、自分の手を頭上に高く差しあげています。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。

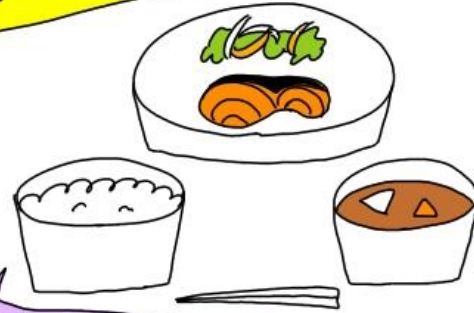
目に見えない多くの人々への感謝を表す大切な言葉です。気持ちをこめて言おう!!

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

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。

みんなできるよね!!!

ごはんやパン、めんなどの**主食** → 左
しるもの → 右
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!!

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。

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



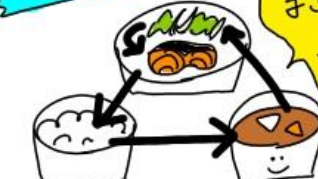
にぎりばし



たたきばし



食べ方編



いろいろ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。

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

食べ物を入れたら、口を閉じて食べよう。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!!

立野小 大增中 食育たより10月号

平成30年度 9年間つながる

実りの秋がやってきました。秋には、魚、野菜、きのこ、果物など、今が一番おいしい旬の食べものがたくさん出回ります。給食では、旬の食材を使って、季節を感じてもらえるように、南犬立を立てています。もっと秋の食べ物を楽しんでもらえるように、今月は様々な食べ物を紹介します。



お米とごはんの良さを知ろう!!

毎年10月から11月にかけて、その年にとれたお米の「新米」が出回ります。

ごはんについて知ってほしい! もっと好きになってほしい!

米 = 八

「米」という漢字をくずして書くと「八十八」とかけて読むこともできることから、お米を作る手間ひまの数を言ったり、数え年の88歳を「米寿」と呼んだりします。

お米とごはんのひみつ

<p>田植え 水田の管理 稲刈り</p>	<p>500粒!</p>
<p>「八十八の手間ひまをかけて作られる」と言われるほど、お米は農家の方々の大変な作業と努力で作られています。</p>	<p>うまく育てると1粒のみからおよそ500粒ものお米ができます。(お茶わん1杯で約3000粒です。)</p>
<p>エネルギーのもとになる炭水化物だけでなく、たんぱく質も含まれています。大豆や大豆製品と一緒に食べると、栄養の質がさらに高まります。</p>	<p>お米を炊いたごはんは、和・洋・中のどんな料理にもよく合います。粒のまま食べるので、消化・吸収がゆっくりで腹もちもよいです。</p>



そうだったんだ!! ごはんももりもり食べるよ!!

大增中 栄養士 山口先生より

秋が旬の食材



きのこ

きのこを見たり、食べたりすると秋を感じるよね!



お腹の調子をととのえる『食物せんい』が多く含まれています。

きのこは、倒れた木や切り株の側にあることから、「木の子」と呼ばれるようになりました。日本には4000~5000種類のきのこがあります。その中で食べられているきのこは、約100種類です。

しいたけ

きのこ類の中で、一番多くあります。肉厚のものが特に美味しいです。そのまま焼いたり、煮物に入れたり、天ぷらなどにして食べます。

しめじ

根本から、きのこがたくさん出ています。くせがなく和食、洋食、中華とどんな料理にも使いやすいきのこです。

エリンギ

弾力があり、コリコリとした食感が特徴です。独特な風味や味はなく、食感がアワビに似ていることから「白あわびたけ」と呼ばれることもあります。

えのきたけ

細長いきのこです。サツと茹でるとシャキシャキとした歯ごたえがあり、煮込むとトロリとした食感を楽しめます。鍋物や炒め物、和え物などに料理されることが多いです。

さつまいもごはん つくってみませんか?

今月は大增中のレシピだよ

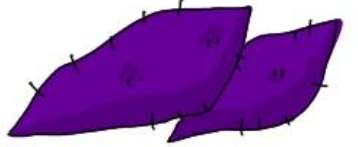


<材料> 4人分

- ・米 380g
- ・麦 20g
- ・さつまいも 170g
- ・しょうゆ 大さじ1弱
- ・酒 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・黒ごま 大さじ1

<作り方>

- ① 米・麦は洗い、30分以上浸水して、ザルにあげてよく水をきる。
- ② 炊飯する。
- ③ さつまいもを洗い、さいの目切りにする。
- ④ ③を油で揚げる。
- ⑤ 炊いたごはんの上に④をのせ、蒸らす。
- ⑥ 黒ごまを軽くすてる。
- ⑦ ごまをふって完成!!



さかなについて知ろう!!

秋になると、脂がのったおいしい魚が食べられます。魚についても紹介します。

おいしいサマの見分け方

くさみや苦みが苦手なら、新鮮でおいしい魚を食べてみましょう。

- ① 口の先が黄色くなっている!



さんまは、海で泳いでいるときは、口の先が黄色い魚です。死んでしまうと色がぬけはじめます。

- ② 背中から頭にかけて厚みがある!



太ったサマは脂がのっておいしいです。

- ③ 目の周りが透明で赤くはないもの!



これで君もサママスター!!

魚 漢字クイズ

魚、へんの漢字はたくさんあります。何と読むか分かるかな?

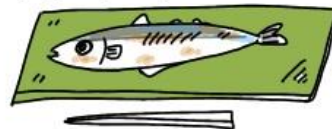
鯛 鱈 鮓
鯖 鰯 鮠
鮪 鰯 鮭

こたえは右下に!!

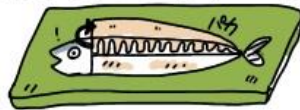


秋になっておいしいさんまを食べる場面になったら、からこ良きれいに食べたいですね! ぜひ、チャレンジしてみてくださいね!

- ① まずしっかりといただきます! ② さんまの背中をほしでおきます。 ③ さんまの背中にそって、まんに線をいれず。



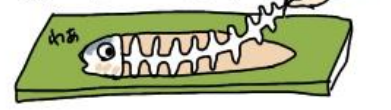
- ④ 上に開いて上の身を食えます。



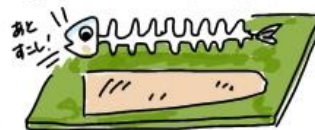
- ⑤ 下に開いて、さんまの下の身を食えます。



- ⑥ 骨をとります。



- ⑦ 下の身を食えます。



- ⑧ きれいに食べられたかな?



きれいに食べて魚を好きになろう!

つくってみませんか!?!

鮭のもみじ焼き

見た目も味も秋を感じられるメニューです。



<材料> 4人分

- 鮭切り身 4切れ
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々
- 酒 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ2 1/2
- にんじん 40g
- オーブンシートまたはアルミカップ

<作り方>

- ① 鮭に酒・塩・こしょうで下味をつけておく。
- ② にんじんを洗ってすりおろす。
- ③ にんじんとマヨネーズをよく混ぜ合わせる。
- ④ 天板にオーブンシートをひき、鮭を並べる。
- ⑤ 鮭の上に③をきれいにぬり広げる。
- ⑥ オーブンで焼いて完成!

1 身を守る体の色



どこだ? 背中が青くて海の中と同じで見つけにくいぞ!!

2 背の青い魚

のなし

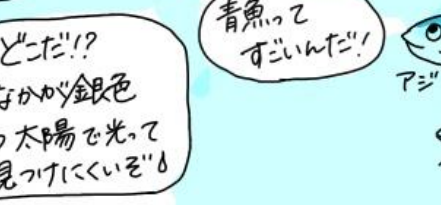


3 給食でもおなじみ!

サマ



どこだ!?! おなかや銀色だから太陽で光って見つけにくいぞ!!



青魚ってすじいんだ!!



アジ



イワシ

2 油にふくまれるすばらしい成分!! EPA・DHA

血液サラサラ



記憶力UP!

エICOSAペン酸 ドコサヘキサエン酸

記憶力UP!

記憶力UP!

記憶力UP!

記憶力UP!

記憶力UP!

立野小 大増中 食育たのしみ9月号

平成30年度
9年間つながる

夏休みが終わり、暑さもそろそろ落ちてきましたね。夏休みは元気に過ごすことができましたか？
2学期には、行事がたくさんあります。元気に、楽しく、全力で取り組むためには、健康な体が大セオです。
さらに、大きく成長するために、毎日バランスの良い食事をとり、しっかり睡眠をとり、運動をしましょう。
食事に興味を持ってもらえるように、給食を工夫していきたいです。



元気のわ3つのわ!!

毎日、元気に、健康に過ごすには、この3つが大切です。食事、睡眠、運動。一つでも足りないとい体調をくずしてしまいます。もりもり食べて、たくさん寝て、体を動かすこと!!! みなさんは、大切な成長期なので、大きくたくましく成長するためにも、とても大切なことです。

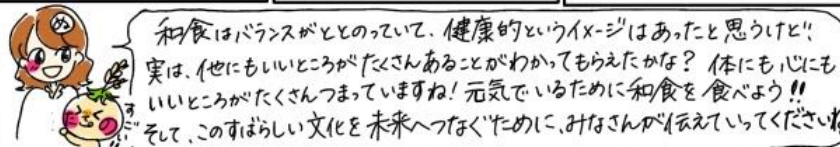


和食について知ろう!!

平成25年12月
「和食:日本人の伝統的な食文化」が
ユネスコ無形文化遺産に登録!

私たちが、普段あたり前のように食べている和食が世界に認められ、世界遺産になりました。食事そのものだけでなく、日本の食文化が評価されました。和食が評価された4つの特徴があります。和食とはどんなものだろう。

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <p>① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>海、山、川、里... いろいろなところから...</p> <p>素材の味をいかに調理法や道具で引き出します。</p> | <p>② 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>理想の食生活</p> <p>汁三菜</p> <p>うま味を上手に使って、ヘルシー!! 長生きや肥満防止に役立っています。</p> | <p>③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>春 夏 秋</p> <p>季節の美しさを花や食器できれいに表します。見た目も美しいのが和食の特徴です。</p> | <p>④ 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>お正月 行事を大切に、その行事に食べる食事があります。いっしょに食べることで、家族や地域の絆を深めます。</p> |
|--|--|--|--|



一汁三菜(主食と汁物、主菜、副菜、副菜)をそろえると、食事の栄養バランスをとることができる。
その他にも、栄養バランスの良い食事を考える方法があるよ!

大増中 栄養士 山口先生よ!!

バランスの良い食事の合言葉!!

「まごわ(は)やさしい」

「まごわやさしい」という言葉を知っていますか?これは、食品の頭文字をとったバランスの良い食事の覚え方の一つです。普段の食事にプラスするとさらにバランスの良い食事になります。

- ま** まめ: 大豆・小豆・大豆加工品(豆腐・油揚げ・納豆など)
高たんぱく質、ビタミン、食物繊維が豊富
- ご** ごま: 種実類(ごま・ピーナッツ・アーモンド・くるみなど)
たんぱく質、脂肪、ミネラルが豊富
- わ** わかめ: 海藻類(わかめ・ひじき・のり・昆布・もずくなど)
カルシウム、ミネラル、食物繊維が豊富
- は** やさい: 緑黄色野菜・淡色野菜・根菜類
ビタミン、ミネラルが豊富
- やさ** さかな: 魚介類
たんぱく質、鉄分が豊富
- しい** しいたけ: きのこ類(しいたけ・しめじ・えのきたけ・まいたけなど)
ビタミン、食物繊維が豊富
- い** いも: いも類(じゃがいも・さつまいも・里芋など)
炭水化物、糖質、ビタミンC、食物繊維が豊富

あついとき 気をつけること!!

あついとき、あせむと、からだの水分がなくなるから、体もやせていくから、水分をたくさんとって、からだを冷やしてあげよう。

あせむと、からだの水分がなくなるから、体もやせていくから、水分をたくさんとって、からだを冷やしてあげよう。



ビタミンB1

さむぎをとりまわると体の中でビタミンB1が足りなくなってしまうんだ。

大変なこと!! ビタミンB1が足りなくなると、体がだるくなる、食欲がなくなる、肌荒れがひどくなる、髪が抜けやすくなる、などです。

ジュース本は、さむぎ15ml!!

さむぎをとりまわると体の中でビタミンB1が足りなくなってしまうんだ。

夏に予防に注目!! ビタミンB1 ってどんな栄養!?

エネルギー

糖質 (ごはん、パン、めん、さむぎなどに含まれる)

ビタミンB1は、別名「火つなビタミン」ともいわれ、体内で糖質が燃焼して、エネルギーにかわる手助けをするビタミンです。

ビタミンB1が不足すると...

エネルギー不足 → 糖質が燃焼しにくくなる → エネルギー不足 → 体がだるくなる、肌荒れがひどくなる、髪が抜けやすくなる、などです。

ビタミンB1の多い食品	こんなこと例
<p>大豆</p> <p>うなぎ</p> <p>バナナ</p> <p>アスパラ</p> <p>アボカド</p> <p>アスパラ</p> <p>アボカド</p>	<p>さむぎ</p> <p>アスパラ</p> <p>アボカド</p> <p>アスパラ</p> <p>アボカド</p> <p>アスパラ</p> <p>アボカド</p>

夏は、夏によく食べているさむぎが、おおいね!!

夏は、夏によく食べているさむぎが、おおいね!!

給食レシポ

ジャージャーめん

〈材料〉4人分

中華めん 400g

〈作り方〉

① 材料の下処理をする。

- 豚ひき肉 160g
- たけのこ水煮 60g
- しいたけ 4g
- ねぎ 20g
- きくらげ 4g
- ★白ごま 小さじ4
- にんにく 1かけ
- ★しょうゆ 大さじ2と小さじ2
- ★テンメシ醤油 大さじ2と小さじ2
- トウバンジャン 小さじ2
- ごま油 小さじ2
- 酒 小さじ2
- ★こしょう 少々
- かたくり粉 大さじ2
- とろろ芋の素 小さじ2
- 野菜
- もやし 120g
- きゅうり 120g
- えのきたけ 60g

- ② ごま油でにんにく、トウバンジャン、ひき肉を炒める。
- ③ たけのこ、ねぎ、しいたけ、きくらげを加えて炒め、酒を加える。
- ④ とろろ芋の素を入れ、煮る。
- ⑤ ★の調味料とごまを加え、水溶きかたくり粉でとろけをつけ、味を調える。(かたくり粉大さじ2: 水大さじ2)
- ⑥ もやし、きゅうり、えのきたけは、それぞれゆで、ひく。
- ⑦ 中華めんと野菜と肉みそをあわせて盛りつけて完成!!

大増中レシポ

食は命です!!

食べもので身体は作られています。

おやつにも注意!!

自分の判断でおやつを食べる機会が増えます。好きなものばかりでは、健康な体を作るのは難しいです。バランスのよい食事とすしのおやつで、楽しく健康でいられるように、食べものをえらびましょう。

楽しい夏休みをすごして下さい!! 元気に2学期、あいましゅう!

糖 sugar

脂 oil

塩 salt

あまいおかしやジュース、さむぎ、たこ焼き

ストック菓子、アイス、ケーキ、油が多いです。

パン、スナック菓子、アイス、ケーキ、油が多いです。

パン、スナック菓子、アイス、ケーキ、油が多いです。

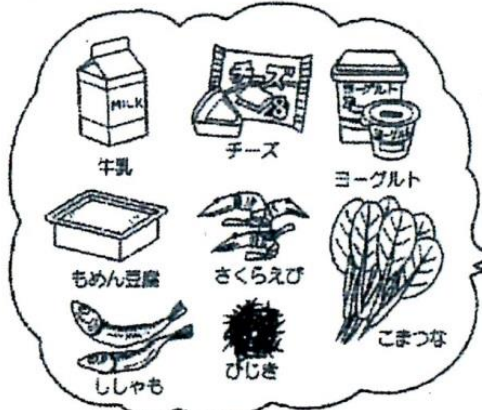
立野小・食育だより6月号

大増中

9年間つながる!!

大増中山口先生 ~ 強い骨や歯を作るには! ? ~

強い骨や歯をつくるために「カルシウム」はとても大切な栄養素です。そのほかにも、骨の中心部を構成する「たんぱく質」やカルシウムの吸収を助ける「ビタミン」なども欠かせません。それぞれの栄養素の働きを知り、それらが不足することがないように積極的に取り入れるようにしましょう。



カルシウムが多い食品大集合!



カルシウム

カルシウムはとても重要で、成長期のみなさんには不足しやすい栄養素の一つです。カルシウムの99パーセントが骨や歯の中に存在し、骨や歯を作るための材料として使われています。残りの1パーセントは血液の中に存在し、ケガをしたときに血液を固めたり、筋肉の伸び縮みをさせる運動などに使われます。カルシウムが不足すると、骨や歯から徐々に削られてしまい、骨や歯が弱くなる原因となります。

骨や歯の土台を作っています

カルシウムの吸収を助けます

ビタミンC	ビタミンD
柑橘系の果物	きのこ類・鮭

わたしたちは、すばらしい歯をもっています!

臼歯
すりつぶしてこまかくする歯です。「臼」は「うす」という意味で、こみを食するときに使います。

前歯
前歯はかじる歯です。野菜を食べるときに活躍します。

犬歯
かみきる歯です。動物のきばと同じで、肉やかたいものを食べるときに役立ちます。

6月は、「歯と口の衛生週間」があります。食事をすると、歯の健康はとても大切です。今月の食育だよりは、食事の面から歯をきたえて、むし歯を予防できるような内容にしました。歯が健康だと食べものをしっかりとおいしく味わって、効率よく栄養を身体に取り入れることができます。楽しくおいしく健康になる食生活を、ぜひお子さんと一緒に考えていただくと嬉しいです。

「よくかむ8つのいいこと!!

ひ ^{ひまん ぼう} 肥満予防

は ^{は びんや} 歯の病気予防

か ^{か がん} ガン予防!!

い ^{い しょう} 胃腸快調

せ ^{せ せい} 脳の発達

み ^{み けつ} 血液の発達

こ ^{こ けつ} 言葉の発音(はつき)

の ^{の せい} 脳の発達

食べものの味、おいしくわかります。

だ液の成分は、がん予防作用を消滅させる可能性があります。

かむことで、脳の働きを活性化します。

かむことで、歯を強く保ち、歯をくいしばることで、力がかけられます。

6月 食育月間



食育月間では、国、地方公共団体、関係団体が協力して、食育を広めることと
しています。普段の食事を見直してみよう。

食べる楽しみや喜びを
あらためて感じてみよう!

食べもののことを
よく知ろう!



家族や仲間と一緒に食べることは、手づかみで深め、
心も豊かにしてくれます。食べることは、食べものと
なった動植物の命をいただくことであり、また
1つ、下でくちまの温かい気持ちを受けとることも
あります。

食べものの由来や産地、誰がどう作ったのか、何から
作られているのかなど、食べものについてよく知ることは、
自分の食を自分で選ぶ、安全に、そして健康に食を
いただくを育みます。

栄養のバランスを考え
ながら食べてみよう!

ふるさとの食、伝統の食
を未来に伝えよう!



食べものは体を元気に、体を動かすエネルギー
になります。10代前半の成長期の食生活
は、一生を健康に、元気に過ごすために
とても大切です。学校で学んだことを生かし、
日本の成長や健康維持、そして毎日の活動
量に見合った食事をしっかりとらよう。




ユネスコ無形文化遺産の「和食(WASHOKU)」
四季の移り変わりを愛で、自然を尊重し、
素材の味わいを生かす日本の食文化は、今、
世界中で称賛されています。ふるさとの食を知り、
伝統を未来に伝えていきましょう。

給食レシピ かみかみ丼

つくってみませんか!

今日は立野小の
おすくめレシピを紹介し
かみかみ丼があり、あごをたくさん
使います。あまからでゴシんにあいます!

<材料> 4人分 ゴシんに
のせてください <作り方> 6/4 おまは市販のこんだてとして
出しました!!

- ① 米は炊いておく。
- ② とりもも肉は、1.5cmの角切りにする。ゴシんは7mm角
にする。 
- ③ かじり煮干しはいる。白ごまもいる。
- ④ 大豆ととり肉にかたくり粉をまぶし、油であげる。
- ⑤ ごしんをゆでる。
- ⑥ たばに調味料を入れ、ごしんに味がしみこみやすく
なるまで煮る。
- ⑦ ⑥に④と③をいれかき混ぜる。

大豆たっぷり、良質たんぱく質がとれます! たぐんかむので、
あごをきたえ、だ液もでるので、歯茎予防に効果的。大豆、煮干し
には、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたっぷりです!

春日部コロッケ

地元のもの食べてみよう 地産地消!!

<材料> 4人分 <作り方>

- ① じゃがいもは一口大に切り、蒸すかレンジでチンす。
(やわらかくなるまで)あらいちに7分。
塩、コショウ、バター(とろり)を加え、まぜあわせる。
- ② 玉ねぎは、みじん切りにする。黒豆はゆでる。
- ③ フライパンに油を熱し、ひき肉とたまねぎをよく炒める。
- ④ ①と②とゆでた黒豆をよく混ぜあわせ、スキムミルク
と小麦粉も加え、よく混ぜる。成形する。
- ⑤ 卵をつき、パン粉をつける。
- ⑥ 油であげる。

春日部産の黒豆(丹波種)です。
丹波種の黒豆でとても立派です。
おいしい黒豆をコロッケにして
おいしくいただきます。
6/9に給食で登場!

※小麦粉、パン粉の代りも
その場合は40gに!

立野小 × 大増中 食育だより 月号

9年間 食べるの大好き♡

今年度より立野小学校、大増中学校で、文部科学省つながる食育を委嘱することになりました。今年度は、食育だよりをパワーアップさせ、小学生から中学生までの9年間につなげる食育の内容をお伝えします。立野小学校 栄養教諭 布目と 大増中学校 栄養士 山口 がい作成いたします。ぜひ、お子さんと一緒に読んでいただくと、家庭での話のたねにしたいと思っています。

しょうかいします

立野小学校に食育キャラクターができました!!
名前は たてのん、まっしー。
食育大好き♡ 頭の稲穂が、
チームポイント! 立野の森で生まれよ!



©2018
大増中マスコット マっしー

小学生・中学生・大人...健康でいるために大切な3つのこと

ずっと元気で健康に生きていくために大切なことが3つあります。どれもとても大切で、わかることのできないことです。

うんどう

日頃から体を動かし、汗をかいたる体におさまらう。気温が高く、なってきたら水分補給はこまめにやります。

しょくじ

朝・昼・夕の3食は、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスに気をつけて食べましょう!!

すいみん・休養

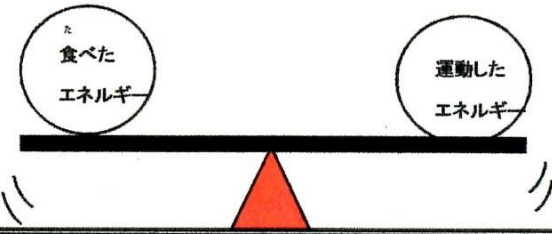
夜もぐっすり寝て、睡眠時間は十分にしよう。早起きを心がけると寝つきもよくなり生活リズムが整います。

3つをしっかりとすると、体は元気で健康でいられますよ!! さらに...
早寝・早起き・朝ごはんにも気を付けて
より健康でいられます! がんばろう!!



食事と運動のつながりとは?

成長期のみなさんは、食べる量と運動する量のバランスがとても大切です。どちらかに偏るようなことがあると、体調を崩しやすくなり、生活習慣病の原因となります。また、ケガもしやすくなります。



食べた (摂取) エネルギーと運動した (消費) エネルギーのバランスが大切です

★ バランスよく食べましょう ★

肉や魚・卵などは、血や肉を作る食べ物ですが、そればかり食べていても丈夫な体は作られません。力や熱となる米や小麦、体の調子を整える野菜や果物などをバランスよく食べることで、元気に運動ができる丈夫な体を作ることができます。

★ よくかんで食べましょう ★

よくかんで食べることで、口の中の唾液が食べ物と合わさり、体の中に栄養として吸収されやすくなります。また、歯やあごが丈夫になります。



給食レシピ ~作ってみませんか!~

ビビンバ

立野小学校でも!
大増中学校でも!!
大人気!!!

- 〈材料〉4人分
- 豚もも肉 240g
 - せんまい水煮 70g
 - しょうが・にんにく 2gずつ
 - 砂糖 大さじ1/2
 - しょうゆ 大さじ1
 - 酒 小さじ1
 - ごま油 小さじ1
 - しょうゆ 大さじ3/4 ← 仕上げ
 - サラダ油 小さじ1
- お肉の具
- 小松菜 220g
 - 大豆もやし 95g
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - 酒 大さじ3/4
 - ごま油 小さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1/2
 - 白ごま 小さじ1
- 野菜の具

- 〈作り方〉肉の具用
- ① 豚肉は細くせん切りにする。せんまいは2cmに切る。しょうがをすりおろす。
 - ② 肉に砂糖、しょうゆ、酒、ごま油で下味をつける。
 - ③ フライパンに油を熱し、②を炒める。
 - ④ 肉に火が通った、せんまいを加えて炒め、仕上げ用のしょうゆを入れて味をととのえます。
- 野菜の具用
- ① 小松菜は2cmに切る。もやしは長ければ切る。
 - ② 野菜はそれぞれゆで、冷却する。
 - ③ ひえたら和える。
 - ④ 調味料をあわせてたれを作る。
 - ⑤ 白ごまは、す、すり、食べる時にあえる。

ビビンは混ぜる
バはごはん
という意味で、
韓国のみぜごはんです。
ごはんのみぜを
食べる料理です。

中学校では、野菜の具にトウバンジャンを1人0.5g入れています。
大人はみぜをつけてます。

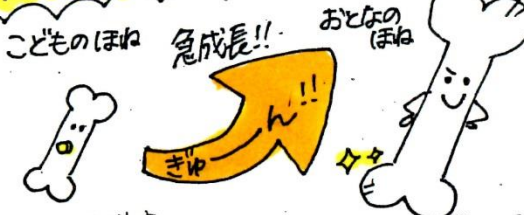


骨の健康を考えよう!

こんなこと思っていますか...?
あー牛乳...
なんで毎日できるの?
お茶とかジュースがいっぱい...

毎日牛乳がでるのは
理由があるんじゃないのかなあ...
あるよ!!

今がチャンス!! 成長期に骨量を土増やそう!!!



子どもの骨は大人の骨と違って、急激に成長し、体積も増えていくという特徴があります。なので、今の成長期のうちがとっても重要です!

また、骨量は、子どもの頃から、成人に向けて徐々に増えていくと思われがちですが、(骨密度) 骨の体積が急に増える成長期には骨の石灰化、いわゆる骨化が追いつかなくなり、一時的に骨密度が減る時期のあることが知られています。骨密度の減少により、一時的ですが、骨が弱くなる年頃があるというわけです。また、成長期に十分な骨量を増やしておかないと、将来骨がスカスカになる骨粗しょう病に陥るリスクを高めてしまいます。

上手にどう カルシウム

よく聞かれる質問!! **1日**にどれくらい牛乳を飲めばいいの!?

日本人に必要な栄養素は、厚生労働省から定めた「日本人の食事摂取基準(2015)」に定められています。成長期に必要なカルシウムは、以下のようになっています。摂りやすさや吸収率の点からその半分以上を牛乳や乳製品で摂るのがよいといわれています。

	男子	女子	解説
1, 2年生	600mg	550mg	学校の牛乳は200mlなので227mgのカルシウムをとることができます。1日の1/3~1/4のカルシウムをとれます。
3, 4年生	650mg	750mg	おうちではの2リットの400mlくらいは食べた方がよいです。
5, 6年生	700mg	750mg	牛乳はカルシウムだけでなく栄養価の高い食品ですが、牛乳だけだと食事が進まなくなってしまうのはよくないので、バランス良く食事とすることが大切です。
中学生	1,000mg	800mg	
大人	650mg	650mg	

立野小は陸上大会!
大增中は体育祭!!
目前!!!

スポーツと牛乳

牛乳は、栄養が豊富で、とくに成長期のみならずにとって大切なカルシウムを効率よくとれる食品です。また、牛乳はスポーツをした後に飲むと痛んだ筋肉のケアにも役立ちます。さらに、「運動+牛乳」の習慣が夏の熱中症の予防に役立ちますとも分かっています。

成長期だけの特権



骨の丈夫さを示す骨量(カルシウム量)は、成長期にどんどんふえ、18歳ごろに最大になります。大人になってから骨量を増やすことは難しいので、成長期の「カルシウム」が大切です。

暑さ負けしない体づくり!



血液量をふやして汗をかく能力を高め、筋力をアップして血液を送る力を高めると、暑さに強い体になります。「運動+牛乳」で元気になり、夏の暑さに備えましょう。

運動後の体のケアに



激しい運動やスポーツをした後は、筋肉が傷んでいます。傷んだ部分をケアし、新しい筋肉を作るときに牛乳に含まれる「乳たんぱく質」が、とても効果的に役立ちます。

もっと食生活に取り入れよう!

牛乳は学校での飲み物とおもいませんか?



「家でも食事やおやつに、牛乳や乳製品を取り入れましょう。「牛乳=太る」というイメージがありますが、それは誤りです。

骨 カルシウム

カルシウムは一度にたくさんとって吸収できる量が限られています。成長期には、毎日の生活の中で気をつけて、カルシウムを多く含む食品をコツコツと、いくつも必要があります。

