

# 食育だより



令和6年  
11月号

目標 食事に関わる人の感謝して食べよう

大田区立中萩中小学校  
校長 石川貴美子

秋が深まってきました。校庭の木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにして、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

## 感謝の気持ちをもって 食べましょう!

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます。」「ごちそうさま。」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



食べ物を運ぶ人

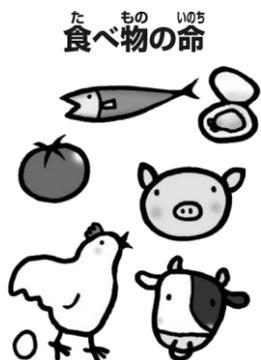
# ありがとう



給食当番さん



調理をする人



食べ物の命



食べ物を育てる人



こんだてを考える人

# おやつのとり方を考えよう!

こどもたちが食べているおやつには、スナック菓子、チョコレート、清涼飲料水、アイスクリームといったものが多くみられます。しかし、こうしたおやつの食べすぎは、糖分油脂、食塩のとりすぎにつながり、必要以上のエネルギーを摂取することで太りすぎの原因になります。また将来的には動脈硬化や糖尿病、高血圧といった生活習慣病になるリスクを高めます。さらに好きな時間に不規則におやつを食べていると生活リズムも崩れてしまいます。おやつのとりに関して、ご家庭でもぜひお子さんと一しょに見直してみてください。

## 今月の給食

### <ぶどう豆>

5日のぶどう豆は砂糖じょうゆで大豆を煮たものです。ぶどうの粒のような色つやのふっくら炊かれた豆です。給食ではサラダやスープなどに入れることが多い豆類ですが、昔ながらの煮豆の美味しさもあります。

### <魚のバジリコフライ>

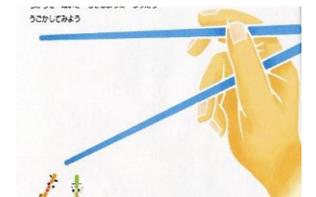
7日のバジリコフライの魚はボラです。ボラは白身の魚です。一般的にボラは河口付近では泥臭いのですが、寒い時期の沖合では臭みはなく脂がのり甘味もあります。ボラは出世魚で、オボコ、スバシリ、イナ、ボラ、トドと大きくなるにつれて呼び名がかわっていきます。

### <本と給食のコラボ>

第6回(18日)は、「にんじんばたけのぱびぶべぽ」に出てくるにんじんを使った「キャロットライスクリームソースかけ」を提供します。

### <食育の日>

毎月19日は食育の日です。今月は「箸ですくう」です。箸をしっかりと持ち、うどんをすくって食べましょう。お皿をおぼんにのせたまま、口を近づけて食べる「犬食い」はマナー違反になるのでご家庭でも様子をご覧ください。



### <鮭の紅葉焼き>

27日(水)は鮭の紅葉焼きを出します。マヨネーズににんじんのすりおろしを加えた、紅葉色のソースを鮭の上にかけて焼き上げます。秋ならではの季節のメニューです。

### <ゼリーフライ>

29日(金)はゼリーフライです。埼玉県行田市の郷土料理です。つぶしたじゃがいもにおから、ねぎなどの野菜を加えたものを小判型にまるめ、油で揚げます。小判型であることから「銭フライ」と呼ばれ、その後ゼリーフライと呼ぶようになったそうです。