

もぐもぐランド

犬山市立犬山北小学校
食育だより令和5年10月

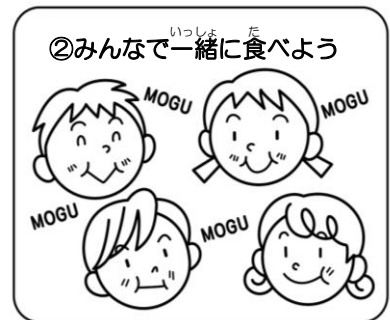


ぬ 抜けるような青い空、あお そら、さわやかに吹き渡る秋風（ふ わた）に稲穂（あきかぜ いなほ）がゆれています。
スポーツ（あき げいじゅつ）の秋、芸術（あき ぶつ）の秋、読書（あき しょく）の秋、そして味覚（あき みかく）の秋。過ごしやす（あき す）い秋はさまざまな行事（ぎやうじ）がめじろ押し（お）です。自然（しぜん）の恵（めぐ）みに感謝（かんしゃ）、地域（ちいき）に育（はぐく）まれた食文化（しょくぶんか）を大切に（たいせつ）しましょう。

こんげつ きのうしよくもくひよう
今月の給食目標

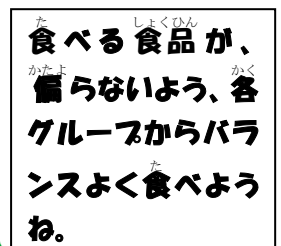
すききらいなくたべよう

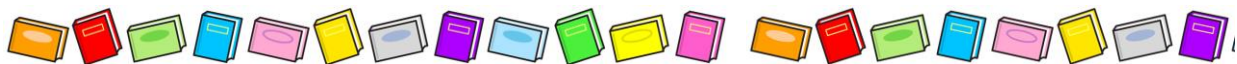
いろいろな食材（しよくざい）や味（あじ）を体験（たいけん）することは、単（たん）に栄養（えいよう）をとるだけでなく、味覚（みかく）の発達（はったつ）にもつながります。また、子ども時代（こ じ だい）にいろいろな食べ物（た べ 物）を食べる体験（たいけん）をすることで、将来（しやうらいなん）何でも食べられることにもつながります。嫌い（きら）なものでも何年後（なんねんご）かに食べられるようになることもあるので、少し（すこ）ずつでも食べる努力（どりよく）を（た）して（た）みましょう。



た も の 食べ物のはたらきを、し 知ろう！

た も の 食べ物は、おもなはたらきによって、3つのグループに分けられます





今月の食育の日献立

5年「味噌汁とご飯」より

ご飯とみそ汁は、他の料理と組み合わせることでバランスのとれた食事を作りやすいものです。ご飯は、古くから主食として食べられています。みそは、大豆の加工品であり、調味料として使用されてきた食品です。また、みそ汁は、具の組み合わせによって栄養バランスや旬などを考え、工夫することができる料理です。

きゅうしょくおすすめレシピ

ぶたキムチいため

材料 (4人分)

豚肉… 100 g
酒… 少々 (下味用)
にんじん… 20 g
にら… 20 g
白菜キムチ… 60 g
キャベツ… 60 g
もやし… 40 g
たまねぎ… 80 g
しょうが… 2 g
ごま油… 3 g
しょうゆ… 4 g

つくりかた

- ① 豚肉に酒を振っておく。
野菜を切る。にんじん (いちょう切り)・にら (2cm幅) キャベツ (ざく切り) たまねぎ (スライス) しょうが (みじん切り)
- ② フライパンにごま油をひき、しょうがを炒め、香りを出す。
- ③ 豚肉を炒める。
- ④ 野菜を順番に入れて、炒め合わせる。
- ⑤ キムチを入れ、調味料で味を整える。

ぶたキムチ丼にして食べている児童も多いご飯が進むメニューです。
たくさんの野菜もとれるので、ぜひ作ってみてください♪