



ぱくぱくだより



令和8年10月吉日
犬山市立城東小学校

今月の目標 苦手な食べものもチャレンジしよう

食べものには、いろいろな栄養が含まれていて、私たちは食べものの栄養を得ることで日々生活したり成長したりしていますね。食べものによって含まれる栄養素は違うため、いろいろな食べものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずはひと口食べてみましょう。

アジア大会応援献立



2日：ブラジルの料理

城東小学校の卒業生の吉永愛選手が、3日の『柔術』の競技に出場します！柔術は、日本をルーツにブラジルで発展した競技です。ブラジルの料理を味わいながら、応援しましょう！

◆アルロス・コン・ミーリョ

玉ねぎととうもろこしの入ったごはん



◆フェジョアード

豆と肉をコトコトと煮こんだブラジルの代表的な料理

◆ボーロ・デ・セノウラ

すりおろしたにんじんがたっぷり入った焼きケーキ



14日：フィリピンの料理

フィリピンは、日本の南にあるたくさんの島かなる一年中あたたかい気候の国です。主食は日本と同じごはん、肉や魚を使った料理も多く食べられています。

◆チキンアドボ

とりにくをしょうゆ、酢、にんにくで煮こんだフィリピンの家庭料理。コクがあり、ご飯によく合う味

◆シニガンスープ

豚肉や野菜に、レモンも加えたさっぱり味のスープ

◆バナナ

甘くてやわらかい南国の果物



朝食で野菜を食べよう！



令和7年度末に行った食生活アンケートでは、城東小の児童は、朝食を「毎日食べている」と「ほとんど食べている」を合わせて95.6%と多くの児童が朝食を食べていて、犬山市全体よりもやや多い結果でした。また、朝食に野菜を食べている人の割合は「毎日食べている」と「ほとんど食べている」を合わせて38.7%で、犬山市全体とほぼ同じ結果となり、朝食に野菜を食べる児童は半分に満たないことが分かりました。

愛知県では、2030年までに全ての小中学生が朝食を食べることを目指しています。小中学生が心も体も成長し、毎日元気に過ごすには、食事ですっかりと栄養をとることが必要で、特に1日の始まりの朝食はとても大切だからです。また、野菜には、体の調子を整える栄養が多いため、朝食でも、ぜひ野菜を食べられると良いですね！

今後のぱくぱくだよりでは、簡単にできる野菜を使ったレシピを紹介していく予定です。ぜひ、ご家庭での参考にしてください。

