

らんちたいむ

平成28年度9月
高千穂小学校
食育だより

2学期がスタートして2週間ほど過ぎました。学校では、「フレー！フレー！赤団、白団！」と運動会に向けて、毎日元気な声が聞こえています。給食の方は、8月末から9月上旬に起こった台風の影響で全般的に野菜が高く、毎日ヒヤヒヤしながら伝票を見ています。今は特に、にんじんやじゃがいもが品薄で価格も上がっているのですが、にんじんはカロテンたっぷりの緑黄色野菜だし、料理の彩りに必要なので、やりくりに頭を悩ませながら給食を運営しています。

好き嫌いせず、何でも食べよう！

食べ物はそれぞれ違う『栄養素』をもっています。食べ物を食べると、その食べ物に含まれている『栄養素』がからだの中に入ります。その『栄養素』がからだを大きくしてくれたり、元気に生活できるようしてくれるので。たくさんの種類の食べ物からたくさんの種類の『栄養素』をとって、元気なからだをつくりましょう。

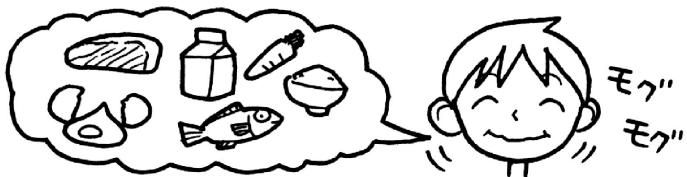
こんなことを
していませんか？



朝ねぼうをして、食事を食べずに学校へ行く。



給食で嫌いなものがいると、食べずに残す。



からだの中に入ります



たん白質・カルシウム

炭水化物・脂肪

ビタミン・ミネラル

すると…



「嫌いな物」も食べられるようになります。少しずつでもいいから挑戦してみましょう。何でも食べられるようになると、食事がもっと楽しくなります。

お便りの返事「作り方が
知りたい献立」より。

炒めビーフン

材料 4人分

- | | | | |
|--------|------|--------|--------|
| ・ ビーフン | 120g | ・ ピーマン | 1こ |
| ・ 豚肉 | 80g | ・ 干し椎茸 | 1枚 |
| ・ えび | 40g | ・ 油 | 適量 |
| ・ いか | 40g | ・ 塩 | 小さじ1/2 |
| ・ かまぼこ | 40g | ・ こしょう | 少々 |
| ・ たまねぎ | 1/2こ | ・ ソース | 大さじ1 |
| ・ にんじん | 1/3本 | ・ 酒 | 小さじ1 |

作り方

- ① 干しいたけは水にもどして千切り。
- ② たまねぎは薄くスライス、にんじんは短冊切り、ピーマンは千切りにする。
- ③ フライパンを熱し、油を入れ、豚肉を炒め、酒を入れ、いか、えび、たまねぎ、にんじん、しいたけを炒める。
- ④ 調味料を入れ、かまぼこ、ピーマンを加え、更にゆでたビーフンを入れて炒めて仕上げる。