

10月＊食育だより

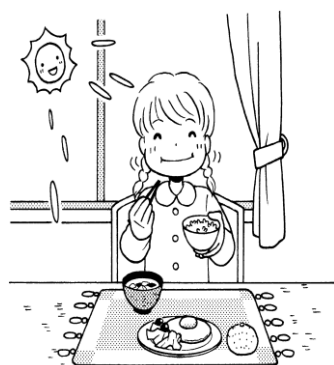
令和5年9月30日
新座市立新堀小学校

秋風が心地よい季節となりました。秋は、『食欲の秋』『芸術の秋』『スポーツの秋』というように、いろいろなことにじっくり取り組むことができる季節です。10月は運動会があります。栄養・休養・睡眠をしっかりとり、体調を万全にしましょう。

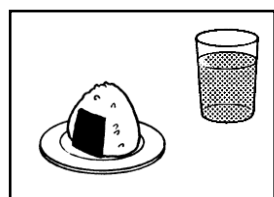
運動会にむけて、体力づくりをしよう！

朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートしよう

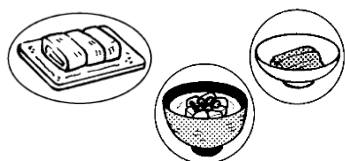
朝からだるい、集中力が続かないという人はいませんか。朝ごはんを食べるとき、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



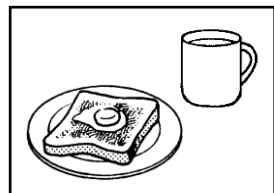
いつもの朝食にプラス1品



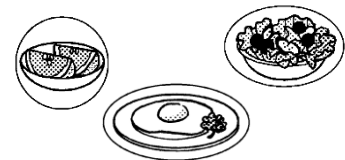
+



主菜・副菜などをもう1品
プラスしてみましょう。



+



子供たちは、学校で勉強に運動にフル活動しています。元気に充実した学校生活を過ごすためには、朝食をしっかり食べて登校することが大切です。

まずは、何か食べさせることが基本です。さらに、栄養のバランスをレベルアップさせるために、もう1品プラスしてください。そして、主食・主菜・副菜・汁物が揃った朝食がとれるといいですね。



家族と一緒に食事をしましょう！

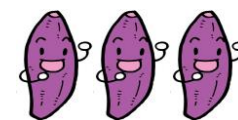
第四次食育推進基本計画における、朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の2025年度の目標値は、週平均11回以上です。(2020年度：週9.6回) **共食は、コミュニケーションがとれ、マナーを見直す場になり、子供たちにより影響を与えます。**家族と一緒に朝ごはんを食べることをぜひ習慣にしましょう。

給食試食会(第2回学校保健委員会)を行いました

9月14日(木)に給食試食会(第2回学校保健委員会)を行いました。数年ぶりの開催ということもあり多くの方が参加して下さいました。試食会を終えて保護者の方からは「新堀小の給食はおいしくて有名と聞いたので本日とても楽しみにしていました。野菜などもおいしく食べられるようになっていてよかった。」「給食を実食できる機会をありがとうございます。食育の大切さも学べて良かったです。」「給食ができるまでや作り手側の声が聞けてとても安心しました。」等たくさんの感想をいただきことができました。給食ができるまでの過程や特徴、本校の食育について知っていただく良い機会になっていただけたのではないかと思います。手伝いをしてくださる保護者の方の協力のお陰でスムーズに準備をすることができました。ありがとうございました。保護者の方の声を踏まえて今後とも子供たちにより良い食育活動を行っていければと思います

給食レシピ紹介☆秋が旬の食材レシピ

秋が旬のさつまいもを使った スイートポテト



【材料・4人分】

さつまいも	200g	生クリーム	12g
さとう	30g	牛乳	12g
バター	12g	みりん	少々
アルミカップ	4枚		

【作り方】

1. さつまいもの皮をむき、蒸します。(レンジを使用したり、茹でてでもよいです)
2. さつまいもがやわらかくなったら、ボールに入れ、熱いうちにつぶします。
3. さとう、バター、生クリーム、牛乳を加えて、よく捏ねます。
4. 楕円形に成形し、アルミカップにのせます。はけでみりんを塗り、ツヤを出します。
(卵黄を塗ってもよいです。給食ではアレルギー対応のためみりんを使用します)
5. 200℃のオーブンで10分程度焼きます。
(薄く油を塗り熱したフライパンに、スイートポテトを逆さまにのせ、焼き目をつけてもよいです)

10月の給食では、みそ汁や混ぜごはん、大学いもなど、さまざまな料理にさつまいもを使用します。

裏面の献立表もご覧ください