



食育だより 11月

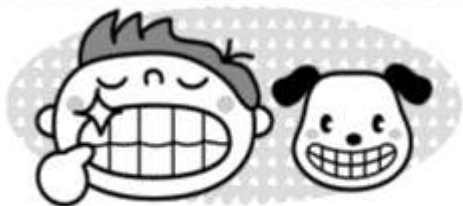
平成 28年 10月 31日
早島町立早島小学校

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ているを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。

さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを、心を入れて行い、食事を大切にいただきましょう。



よくかんで食べていますか？



11月8日は「いい歯の日」

健康な歯を保つためには、よくかんで食べる、食べたらていねいに歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物をたべることが大切です。

特に、歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとりたい栄養素です。

歯や骨をつくる

カルシウムの多い食べ物



カルシウムの吸収を助ける

ビタミンDの多い食べ物



レシピ紹介

10月は、1年生の保護者を対象にした試食会や、早島町制120周年に関連した行事として思い出の給食を食べていただきました。参加者から、「レシピを教えてください」との声がよせられました。その際、希望された料理のレシピや給食で人気のある料理、都窪郡・総社市の栄養教諭・学校栄養職員で開発した料理などを食育だよりなどで紹介します。たよりなどで紹介できなかったレシピは、ブログでも発信しますのでご覧ください。



ここをクリック!

いかとわかめの酢みそ和え

材料 (4人分)		作り方
・ いか	60g	① いかは短冊切りにして、酒(大さじ1) 塩(ひとつまみ) をあつてもむ。
・ キャベツ	80g	② 鍋に湯を沸かして、サッと水洗いしたいかを茹でて冷ます。
・ きゅうり	40g	③ キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにして塩もみをする。
・ にんじん	20g	④ にんじんはせん切りにしてサッと茹でて冷ます。
・ 乾燥かつわかめ	1g	⑤ わかめは水でもどし、サッと茹でて冷ます。
【調味料】		⑥ 調味料を混ぜてタレを作る。
・ みそ	大さじ2	⑦ いか、野菜、わかめを⑥で和える。
・ だんご	大さじ1-1/2	
・ 米酢	大さじ2	

