

# 食育だより



令和5年12月  
金沢市立鞍月小学校  
栄養職員 坂本・栄養教諭 瀧内

寒さがきびしくなりました。気温の変化から体調をくずしやすくなります。免疫力を低下させないために、日ごろから栄養バランスのとれた食事を心がけ、冬の寒さに負けない体づくりをしましょう。

## 食育チャレンジシートを使って「チャレンジ目標」の達成をめざそう

食事は私たちの心と体の健康に深いつながりがある大切なものです。石川県健康福祉部で作成された「いしかわ食育ブック(令和5年度版)」で食について学び、毎日の食事について考えましょう。食育ブックで学んだことをもとに「わたしのチャレンジ目標」を決め、家族と一緒に目標が達成するよう、チャレンジしましょう。



**食育チャレンジシート**

シートの使い方は、**説明書**をご覧ください。

わたしのチャレンジもくじ

①  
②  
③

チャレンジもくじがたっせいできたら、○をつけましょう。  
毎日できるようにがんばろう!

わたしの チャレンジもくじ	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	合計
①								0
②								0
③								0

○の数を数えて1日の合計を書きましょう

げっか ○の数が3この日は、 白旗でした。

★感想★ チャレンジが終わったら書きましょう。

わかったものに○をつけましょう。

1. 朝ごはんの大切さ 2. 食べ物の3つのはたらき 3. 箱の食べ方

4. その他( )

★チャレンジした感想を書きましょう。

★おうちの方からお子様へ一言

おもてページ

1～3年生は、  
いしかわ食育ブック I (低学年向け)、  
4～6年生は  
いしかわ食育ブック II (高学年向け)  
を使いましょう。



4～6年生は冬休みの宿題です。  
1～3年生も、積極的に  
取り組みましょう。

### 《取り組み方法》

- ① 食育ブック 13 ページの目標例を参考に「元気な体をつくろう」「お手伝いをしよう」「感謝して食べよう」について、それぞれ目標を選びます。
- ② 食育ブック 14 ページの食育チャレンジシートの「わたしのチャレンジ目標」の欄に、選んだ目標を書きます。
- ③ 目標の達成をめざして、7日間取り組みます。
- ④ 毎日、目標が達成できたら○をつけ、下に○の合計数を書きます。
- ⑤ 『結果』の欄に○の数が3個の日が何日あったか数え、数を書きます。
- ⑥ 最後に感想を書きます。おうちの人にも書いてもらいましょう。
- ⑦ チャレンジシートをはさみで切り取り、学校に提出します。



学年・組・名前を忘れずに書いて、**1月12日(金)**までに学校に提出してください。  
提出した人に「食育チャレンジ賞」がおくられます。



# 大根について

大根は、種類がとても多く、品種により形、色、大きさ等が異なります。近年は辛みの少ない青首だいこんが好まれ、多く出回っています。日本各地には、地元でしか作られていない特徴のある大根があります。加賀野菜の源助だいこんもその一つです。源助だいこんは、太くて短い形をしていて、きめ細かく煮くずれしないため、煮物に最適です。

源助だいこん

青首だいこん



## 親子クッキング

～源助だいこんを使って郷土料理を作ってみよう～

### 「炊き合わせ」の作り方



給食では、甘エビの具足煮と炊き合わせの煮物です。それぞれ炊いて合わせるのだから炊き合わせといいます。

＜材料＞	＜分量（4人分のめやす）＞	＜作り方＞
さつまあげ	80g（4枚）	① さつまあげは角切り、にんじんはいちょう切りにする。
こんにゃく	80g（1/3枚）	② 大根は厚めのいちょう切りにし、茹でておく。
源助大根	120g（1/8本）	③ こんにゃくは角切りにし、茹でておく。
にんじん	40g（1/4本）	④ いんげんは茹でて水冷し、2cmの長さに切る。
いんげん(冷凍)	20g（4本）	⑤ だし汁を沸かし、にんじん、だいこん、調味料を入れて煮る。
みりん	2g（小さじ1/2）	⑥ こんにゃくを入れ味がしみたら、さつまあげを入れて煮含める。
砂糖	5g（小さじ1）	⑦ いんげんを加えて、混ぜ合わせる。
しょうゆ	10g（小さじ2）	
だし汁	100mL	

材料



⑤



⑥



切り方



⑦



出来上がり



甘えびの具足煮とは・・・

石川県の郷土料理で、甘えびを殻ごと酒、みりん、砂糖、しょうゆで煮る料理です。

えびを殻つきのまま煮た姿が、よろいかぶとをつけているようなので、この名前がつけました。