

食育だより



令和 6 年 2 月
金沢市立鞍月小学校
栄養職員 坂本・栄養教諭 瀧内

三寒四温を繰り返しながら、春が少しずつ近づいてきています。気温の変化で体調をくずさないよう、日ごろから栄養のバランスのとれた食事に心がけましょう。病気などにかからないよう、うがいや手洗い・消毒をしっかりとしましょう。

2月の給食目標 **バランスのとれた食事をしよう**

給食は3つの働きをもつ食品を組み合わせて献立を作っています。3つのグループの食べ物をそろえて食べると健康によいバランスのとれた食事になります。

食品にはいろいろな栄養素がふくまれ、食品によって、ふくまれる栄養素の割合が異なります。

「食品の3つの働き」と「多くふくまれる栄養素」

| 【おもに体をつくる】 (赤のグループ) | 【おもに体の調子を整える】 (緑のグループ) | 【おもにエネルギーになる】 (黄のグループ) |
|--|---|--|
|  |  |  |
| たんぱく質 カルシウムなど | ビタミン | 炭水化物 脂質 |

2/19(月)の給食で3つのグループと主食、主菜、副菜の関係をみてみましょう！

副菜(汁物を含む)

(緑のグループ)

野菜・きのこ・いも・海藻類
(おもに体の調子を整える
もとになる食品)などを
多く使ったおかず

主食(黄のグループ)

ごはん・パン・めん類
(おもにエネルギーのもとに
なる食品)

りんごゼリー

いかメンチ

たらの子とえ

ごはん

ひつまみ

その他

牛乳や果物など
(足りない栄養を補う)

主菜(赤のグループ)

肉・魚・卵・大豆
(おもに体をつくるもと
になる食品)などを
多く使ったおかず



栄養のバランスのとれた食事をすることによって、体をよりよく成長させることができます。

いろいろな種類の食品を食べましょう。

おうちでも、ぜひバランスのとれた食事を心がけてくださいね。



冬休みに「いしかわ食育ブック」にチャレンジしました

「食と健康」「お手伝い」「食への感謝」についてチャレンジ目標を決め、家族と一緒に目標が達成できるよう取り組みました。408人が食育チャレンジシートを提出しました。食に関する習慣づくりのきっかけになったようです。継続することで少しずつ定着すると思います。チャレンジした感想を紹介します。

＜児童の感想＞

- ・冬休みでも生活リズムをこわさずに生活することができた。チャレンジ目標を考えることで体調もよくなることがわかった。
- ・しっかり決めた時間に起きて朝ご飯を食べれば、勉強もしっかりと頭に入ることがわかりました。
- ・このシートがなくてもがんばろうと思った。

＜おうちの方からの一言＞

- ・チャレンジ目標をたてていることを知りませんでした。自分で決めて達成しようがんばっていたんだね。みそ汁おいしかったよ。また作ってほしいな。
- ・早起きすると、やりたいこともできるし、一日が長く感じて得した気分になるよ！気付いてよかった！
- ・食べることの大切さ、食べられることのありがたさをこれからも感じながらいこう！



親子クッキング ～彩り鮮やかな五色和えを作ろう～

「五色和え」の作り方

| ＜材料＞ | ＜分量（4人分のめやす）＞ |
|------|---------------|
| こまつな | 50g（1株） |
| もやし | 100g（1/2袋） |
| にんじん | 20g（2cm） |
| 干し椎茸 | 1枚 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| さとう | 小さじ1/2 |
| 水 | 1/2カップ |
| コーン缶 | 20g（大さじ2） |
| さとう | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |

＜作り方＞

- ① にんじんはせん切り、干し椎茸は戻してせん切りにし、調味料で下煮して冷ましておく。
- ② 小松菜、もやしは茹でて水冷し水気を切り、2cmの長さに切る。
- ③ さとう、しょうゆを合わせておき、①と②、コーンを和える。



五色和えとは・・・

5つの色の食べ物が入っています。赤、黄色、緑、白、黒の5色の食べ物をそろえると、体に良いという考え方があります。

材料



切り方



①



②



出来上がり

