

食育だより



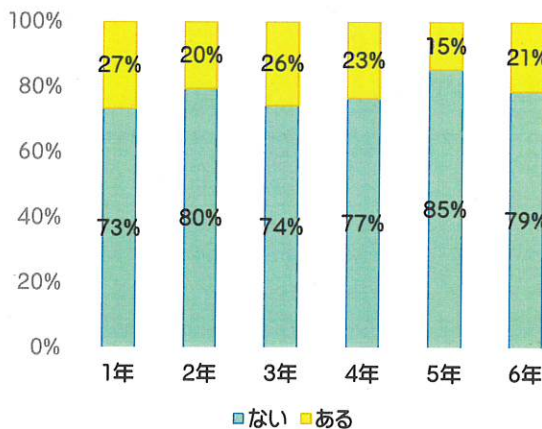
令和6年10月
金沢市立鞍月小学校
栄養教諭 瀧内・山外

芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋。1年の中でも過ごしやすく、食べ物もおいしい季節がやってきました。給食のお米も新米になります。秋が旬の食べ物をいろいろ味わってみましょう。

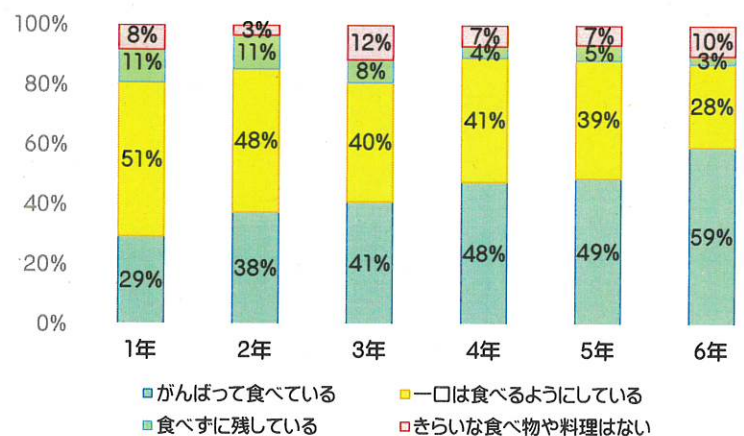
10月の給食目標「栄養について考えよう」

食べ物はそれぞれ栄養素が違い、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることにより、栄養のバランスがとれます。給食は赤、緑、黄の3つのグループの食べ物がそろった栄養バランスのよい食事です。みなさんは、きれいな食べ物や料理が給食に出た時どうしていますか。6月に調査した結果を見てみましょう。

きれいな食べ物や料理はありますか



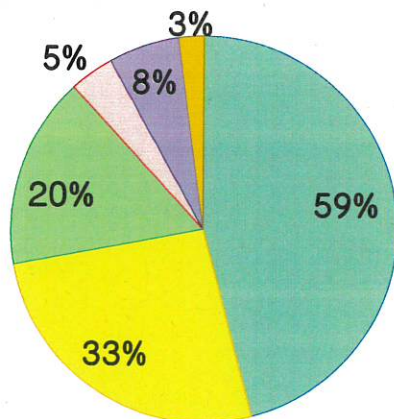
きれいな食べ物や料理が出た時どうしていますか



きれいな食べ物や料理があると答えた割合は学年差がそれほどありませんでしたが、がんばって食べている子が高学年になるにつれ増えています。食体験の積み重ねによって食べられるものが増え、きれいな食べ物や料理が少しずつなくなるとよいですね。栄養のバランスがくずれないように、好き嫌いせずに食べて丈夫な身体をつくり、元気に過ごしましょう。給食の献立表にも赤、緑、黄の3つのグループに分かれて使っている食べ物が載っていますので、見てくださいね。



子どもにきれいな食べ物がある時どうしていますか



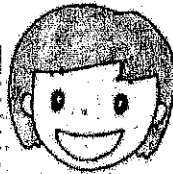
- 食事に残して声かけをする
- 細かく切るなど調理を工夫している
- 子どもに任せている
- 食事に出不さい
- きれいな食べ物はない
- その他

保護者の方々に、お子さんに嫌いなものがある時に、どのようにされているかたずねたところ、嫌いなものをあえて食事に出して声かけをされている方が59%と最も多く、次に細かく切るなど調理を工夫されている方が33%と多いことが分かりました。

偏食の理由は大きく分けて3つあります。一つ目は機能的な問題です。食材をかんでのみ込む力が弱いので、食材の大きさや硬さを見直しましょう。二つ目は感覚的な問題です。五感が鋭い子によくみられます。調理法や食材の形を好みに合わせて変えてみましょう。三つ目は知らない食材や料理に興味を持てずに食べないケースです。食材や栄養について教え、一緒に野菜や料理を作るのもおすすめです。

「出来なかったことが出来るようになった!」という成功体験は、子ども達の自信につながります。それと同じで「苦手な野菜を食べることが出来た!」ということは、子どもにとって大きな自信になります。焦らず、無理せず、少しずつ、いろいろな味の経験をつんでもらえたらと願っています。

い〜じ〜
キッズ クッキング
kids cooking



今月は・・・
みじかい時間でおいしいカレー!

栄養教諭 やまとゆうこ

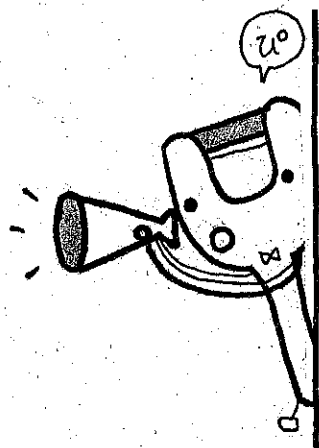


大豆入りキーマカレー

水煮の大豆を使った、かんたん＆時短カレーです!

<材料> 4~5人分 + おかわりもOK

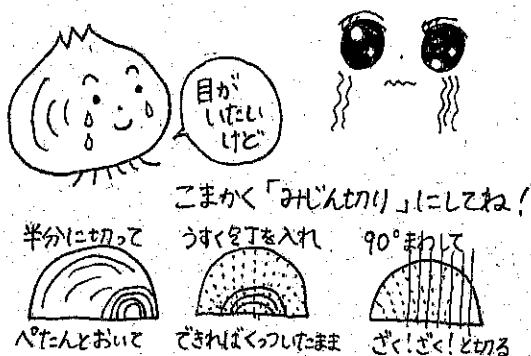
- 大豆水煮 1パック
- たまねぎ 1個
- パプリカ赤 1/2個
- パプリカ黄 1/2個
- ひき肉(あいびき) 200g
- カレールー(お好みのもの) 1/2箱分



今月は出番がないので
おうえん係のヒーローくん...

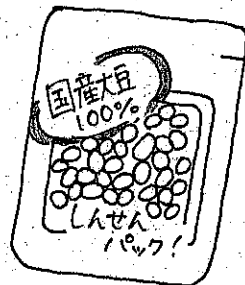
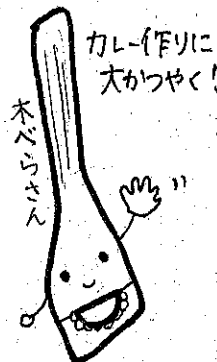
<作り方>

① たまねぎをみじん切りにします。

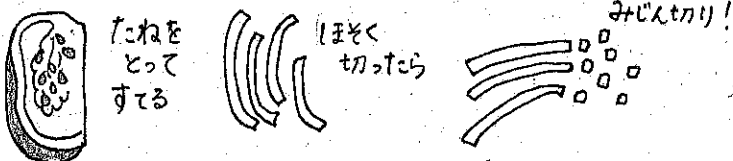


できた!!
みじん切り!

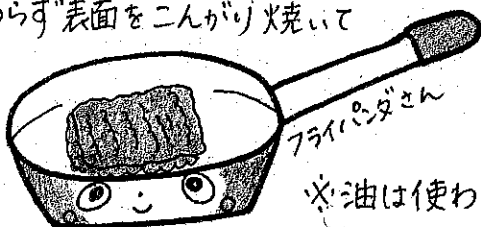
④ たまねぎ、パプリカもカロえてじっくり
炒めます。(中火〜少し弱めの火)



② パプリカもみじん切りにします。



③ ひき肉を焼きます。おいしさを生かすため、しばらく
さわらす表面をこんがり焼いて



そのあと
パラパラに
ほぐします。

※油は使わなくてもOK!

⑤ 水をカロえて、ぐつぐつしてきたら
大豆の水煮を加え、3分ほど
煮たらカレールーを加えてよくまぜます。
(水は800mlぐらい入れ、あとは
かたさの様子をみて加えましょう)

⑥ お皿にごはんを盛りつけて、
カレーをかけていけごきます♪