

食育だより



令和6年12月
金沢市立鞍月小学校
栄養教諭 瀧内・山外

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6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、**①②③**を見てください。
わたしのチャレンジもくびょう

① _____
② _____
③ _____

チャレンジもくびょう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!

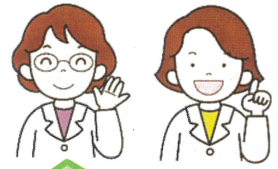
わたしの チャレンジもくびょう	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
①												○
②												
③												○

「けっか」○の数は、全部で 個でした。

★感想★/チャレンジが終了したら書きましょう。
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. 旬の食べ物
4. その他！
チャレンジした感想を書きましょう。

おうちの人からのお便りへ

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、○の合計数を書きます。
- ⑤ 『結果』の欄に○の数が何個あったか数えて書きます。
- 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。

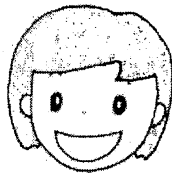


学年・組・名前を忘れずに書いて、**1月10日(金)**までに学校に提出してください。
提出した人に「食育チャレンジ賞 認定シール」が送られます。

い〜じ〜

キッズ クッキング

kids cooking



今月は...ボリュームのある
ほかほかおやつ

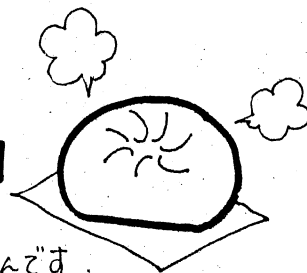
栄養教諭 やまそとゆうこ

まぜるだけ！発酵いらずのかんたん生地を使って



手作り肉まん

おうちで手軽に作ることで
きて、やさしい味の肉まんです。



<材料> 約4個分

生地 小麦粉(薄力粉) 150g
 ベーキングパウダー 5g
 牛乳 50ml
 卵白 20g (約1個分)
 さとう 35g
 サラダ油 大さじ1
 塩 ひとつまみ

具 豚ひき肉 100g
 たまねぎ 50g (小さめ1/2こ)
 万能ねぎ 1~2本
 あれば... 干しいたけ、たけのこ、れんこん、はるさめ(ゆで)
 などが おすすめです!!

<作り方>

① 生地を作ります。

小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、
その他の材料を加えてよくこねます。
ほっぺたぐらいの固さになったら、ラップに包んで
冷蔵庫で30分ぐらいねかせます。

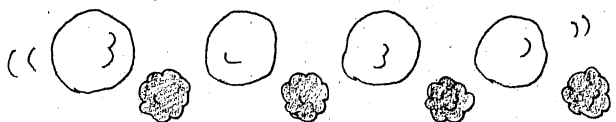
② 具を作ります。

ボールに豚ひき肉を入れ、塩を加えて、
ねばりが出るまでよく混ぜます。

③ 野菜、調味料を加えて混ぜます。

たまねぎ (みじん切り) □ □ □ □
 れんこん (小さいちぎれ) △ □ □ □
 万能ねぎ (小口切り) ● ● ● ●
 干しいたけ (みじん切り) ○ ○ ○ ○

④ 生地と具をそれぞれ人数分に分けます。



⑤ 生地をのばします。具を包みやすいように
のばしますが、まんなかを厚めにするのが
ポイントです。

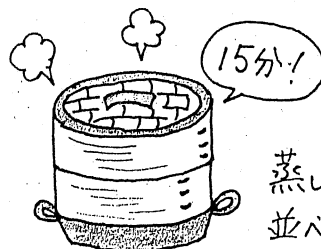


⑥ 具をのせて包みます。

てのひらに生地、具をのせて、包みこむように持ち、
ひだをよせていきます。



⑦



蒸し器(おはせいり)に
並べ、強火で蒸します。

ゆげ 湯気でやけどをしないように気をつけましょう。

※黄身は
他のお料理に
使ってね!!

白身を使います。とろりん...

親子で
こねこね...
たのしいですヨ...