



食育だより 10月号

金沢市立伏見台小学校
栄養教諭 山外

あきらしいさわやかな風が感じられるようになりました。食べ物おいしい食欲の秋、スポーツ、芸術、読書、何をするにも心地よい季節ですね。食事をはじめ生活のリズムをととのえて、秋を楽しみましょう。

「栄養」ってなぁに？

10月の給食目標

栄養についてかんがえよう

「栄養」ということは、本来 **食べる** → **からだの中でいろいろな働きをする** → **排泄する** という

生命活動の流れを意味します。炭水化物やたんぱく質、ビタミンなどの成分のことは「栄養素」といいます。

からだの中は食べ物トンネル！

食べ物が、からだの中で
どんな風が変わっていくか、
見てみましょう。

番号順に読んでね。



①口（くち）

「歯」と「舌」で上手に
食べ物を小さくし、だ液と
混ぜ合わせます。

もぐもぐ

②食道（しょくどう）

飲みこんだ食べ物は
「食道」という短いトンネル
を通過して「胃」へ進みます。

③胃（い）

「胃液」が出て、胃の壁を
動かしながら食べ物を溶かし
ていきます。胃液には殺菌作用
もあります。

いえきで
つくった
食べ物の
おかゆ

④かんぞう・すいぞう

ここでは、食べ物を溶かす
液体を作っています。

かんぞう

すいぞう

⑤小腸（しょうちょう）

液体を出して、食べ物を
どんどん溶かします。
長さは6～7メートルも
あり、栄養素はここで
吸収されてからだの
中に運ばれます。

エネルギー

エネルギー

⑥大腸（だいちよう）

小腸よりも太く、
ここで水分が吸収され、
残りはからだの
外へ出されます。

エネルギー

うんこ

おしっこ

トンネルを通りながら、食べ物が小さく
なってからだの中に取り込まれ、じょうぶ
なからだを作ったり成長したりします。

学校と家庭が協力して食育活動をすすめていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

正しく配膳できていますか？

給食の時間に子どもたちの様子を見ている中で、お盆の上の食器の配置についてよく声掛けをします。和食の作法に則って、主食、汁物、主菜、副菜の置き方にはきまりがあります。給食の時間も、教室に掲示されている「もりつけひょう」や「きゅうしょくスライド」をよく見て、正しい配膳を確認しています。

ご家庭でもぜひ意識してみてください。日々のくりかえしで正しい配膳を身に付けていきましょう。

正しく美しい食事マナーは一生の宝物

- (例)
- 椅子に正しく座り、背筋をのばす
 - 足をぶらぶらさせたり、ひじをついたりしない
 - お茶碗と箸を正しく持つ
 - 配膳の仕方(主食、汁物、主菜、副菜の置き方)
 - 口に食べ物を入れたまましゃべらない



5・6年生

学ぼう！つくろう！じわもん給食

金沢市内の小学校5・6年生と中学生を対象に毎年実施されている「学ぼう！つくろう！じわもん給食」(金沢市教育委員会主催)コンクールに今年も5・6年生がチャレンジしました。

「じわもん給食」の
こんだてにチャレンジ！



石川県学校給食キャラクター いしかわん

「じわもん」っていうのは

- ・地元でとれたもの
 - ・地元産の食材
 - ・それらを使った料理
- のことだよ



夏



秋
冬



「じわもんってなに？」「加賀野菜があるね！」「石川県や金沢市には季節によってこんな食材があるよ」「献立ってどうやって立てたらいいんだろう？」「ネーミングも工夫しよう」など、栄養教諭といっしょに学習し、それぞれが思い思いの献立を考えました。

(みんなとっても真剣で、すてきな作品がたくさんありました！)

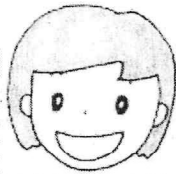
そして・・・

小学生の部には【夏献立の部】【冬献立の部】に計 2,561 点の応募があり、夏休みにかけて丁寧に審査が行われ、本校から5名のみなさんが入賞しました。入賞のみなさんおめでとうございます！作品は1月の給食週間に校内の給食掲示板で紹介する予定です。

い〜じ〜

キ ャ ッ ス ク ッ キ ン グ

kids cooking ♪



今月は・・・お魚料理に
チャレンジ!

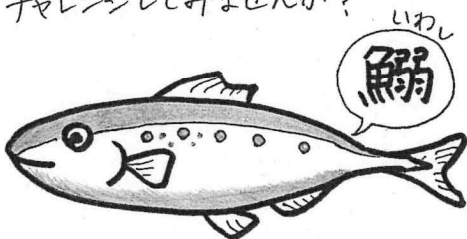
栄養教諭 やまそとゆうこ



お魚上手に食べられるかな?

いわしの梅煮

ぶいっくら木って脂ののったいわしがお店にならんでいます。今日はかんたんなお魚料理にチャレンジしてみませんか?



♪

梅干し

※しそもあったら
入れるといいよ!

真赤ですっぱ〜い梅干しが合います。
梅干しの味によって、調味料の量も
味貝をしながら調整しましょう。

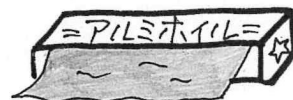


<材料> 4人分

いわし 8尾
梅干し 4コ
酒 100ml
こいくちしょうゆ 大さじ4
さとう 大さじ1
みりん 大さじ2
おろししょうが(チューブ) 少々

いわし

うろこを取る、頭や内臓をとる
という処理がありますが、
初めての場合は処理されたものを
買ったり、魚屋さんにおねがいする
のも◎ですね。



<作り方>

フライパンにいわしをならべ、いわしが半分くらい浸かるように水を入れ、調味料を全て加えます。

梅干しははしで皮を「ぷちゅ!」とやぶって
まるごと入れましょう。

アルミホイルをそっとかぶせて(おとしぼた)、
中火で15~20分煮ます。



フライパンダさん

<食べ方>

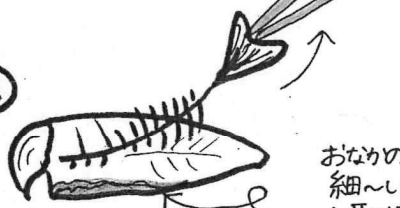
①



お皿にもりつけ、
おもての面を食べます

①・②・③ ぞとってかんたん!

②



しっぽ、背骨をとります
残り半分(片面)はパクパク...

③

