

食育だより

令和2年9月 鳴水小 9月号
 栄養教諭 安永(筒井小)

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」及び「食生活改善普及月間」です。
 健康な心と体を作るためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか。



「食欲の秋」のいまじよ、美しい「はし」の使い方をマスターしよう☆
 印象を与えるよ。

美しいはし使いは、料理が食べやすくなるだけでなく、ほかの人にも良い印象を与えるよ。

My-Hashi

自分にぴったりのはしを持とう!

19.5cmのはし

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

17cm
16cm
15cm
14cm

手首から中指までの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

はしづかいのタブー
 これなづかいはマナー違反だ

ことわざ

はしにも棒にも
かからない



はしではさめず、棒にもひっかからない、どうにも取り扱えないことのとえ。

はしより重いものを
持ったことがない



大事に育てられ、苦労をしたことや働いたことがないことのとえ。

今月の給食レシピ♪【チリコンカン】(9月30日登場)

【材料 4人分】

- 鶏ひき肉……………150g
- ガーリック……………少々
- サラダ油……………小さじ2
- 水煮大豆……………150g
- ミックスピーンズ……50g
- たまねぎ……………中1玉
- ピーマン……………小2つ
- とうもろこし缶……………50g
- トマト缶……………150g
- 小麦粉……………大さじ1
- トマトケチャップ……大さじ2
- チリソース……………小さじ1
- コンソメ……………6g
- ソース……………小さじ1強
- 塩こしょう……………適量

- ① 玉ねぎはみじん切り、ピーマンは1cmの角切りにしてゆでておく。小麦粉はふるっておいて、弱火で煮こぼれるまでからいりする。
- ② サラダ油を熱した鍋に、鶏ひき肉、ガーリックを入れ炒める。
- ③ 玉ねぎを入れ炒め、しんなりしてきたら大豆、ミックスピーンズ、トマト、とうもろこしを入れ、炒める。
- ④ コンソメ、ケチャップ、チリソース入れ炒め、小麦粉を入れて煮込む。
- ⑤ 仕上げにピーマンを入れてひと煮たちしたら、できあがり!

★チリコンカンはひき肉と豆などが入ったアメリカの料理です。チリソースを使って、ピリからんに仕上げています。