

No.6 R4.10  
 栄養教諭 中村 智子  
 しょくいくだより  
**ぱくぱく**

秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強などに取り組むのよい季節です。また、実りの秋、食欲の秋という言葉もあるように、おいしい食べ物が収穫される季節です。食事をしっかりと食べて、いろいろな秋を楽しみましょう。

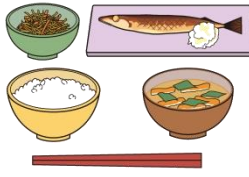
**栄養バランスのとれた食事を目指そう！**

わたしたちの体は、わたしたちが食べたものからつくられています。また、生きるためのエネルギーも、食べたものからとり入れています。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれに含まれる栄養素や種類が異なります。丈夫な体をつくるためにも、元気な毎日を送るためにも、勉強やスポーツを頑張るためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、バランスよく栄養がとれる食事をすることが大切です。



**栄養バランスのよい食事するには**  
 食べ物は、体の中での働きによって、3つの食品のグループや6つの基礎食品群に分けることができます。このグループからいろいろな食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事をすることができます。

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質)、副菜(ビタミン・無機質)の3つをそろえることで、ある程度の栄養バランスが整います。この3つに不足しがちな野菜や海藻などが入った汁物を加えることで、更にバランスのよい食事になります。



**6年生が朝食についての学習をしました！**

6年生が、家庭科「朝食から健康な1日の生活を」という題材で、「短時間」や「手軽さ」をキーワードに、栄養バランスのよい朝食について学習しました。

**朝食に向く食品**

エネルギーになる	からだ体つくる	からだの調子を整える
ごはん パン シリアル さつまいも など	ハム、ウインナー、 ベーコン、ツナ缶、 魚肉ソーセージ、牛乳、 ヨーグルト、チーズ、 納豆、豆腐 など	生で食べられたり、泥落としや皮むきの必要がなかったり、火が通りやすい野菜(トマト、レタス、キャベツ、葉物)、きのこ類、果物 など

**朝食に向く調理方法**

食品を火の通りやすい切り方にしたり、電子レンジやトースターを使って加熱したり、フライパンを使った「炒める」調理方法が、朝食に向いています。

**調理実習**

5年生では「ゆでる」調理やみそ汁作りを学習したので、6年生では「炒める」調理の「スクランブルエッグ」と「いろどり炒め(ハム、ピーマン、にんじん、玉ねぎ)」の調理実習をしました。



一人ずつ、自分の分は自分で炒めました。  
 火が通りやすい切り方や、野菜を入れる順番などに気をつけながら調理しました。

野菜が硬かったり、味つけを忘れたり、失敗もあったようですが、失敗は成功のもと!!  
 ぜひ、お家でも挑戦してみてください。

