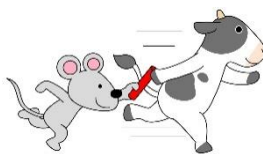


いただきます



沼小学校
令和2年12月18日
食育だより No.6
栄養教諭:石山美紀子

今年もあとわずかになりました。この一年、元気に過ごせましたか?冬休みを控え、クリスマス、お正月と楽しい行事が続きます。カゼなどで体調をくずすことがないように健康的な生活リズムを身に付けましょう。



～ おせち料理にこめられた願い ～

おせち料理は正月にかかせない伝統的な行事食として、現在でも地域や家庭に受け継がれています。さまざまな食材を普段とは違う切り方や飾り方にし、鮮やかに彩ることが特徴で、それぞれの料理には特別な意味が込められています。

おせち料理にどんな意味があるのを知り、一年を健康で楽しく過ごせるよう、祈りながら食べたいものです。

ちょうじゆ 長寿

えび



腰が曲がるまで長生きするようにとの願い。

しそんはんえい 子孫繁栄

かず
数の子



ひと腹の卵の数が多いことから、子孫繁栄の願い。

しゅっせ 出世

ぶりの
照り焼き



成長と共に名前が変わる出世魚を使って、出世の願い。

さき みとお 先の見通しがよい

れんこん



穴があいていて向こうが見えることから、縁起がよい。

がくもんじょうじゆ 学問成就

だてまき
伊達巻



形が書の巻物に似ていることから、学問成就の願い。



た
田づくり



こうはく
紅白なます



きんとん



くろまめ
黒豆

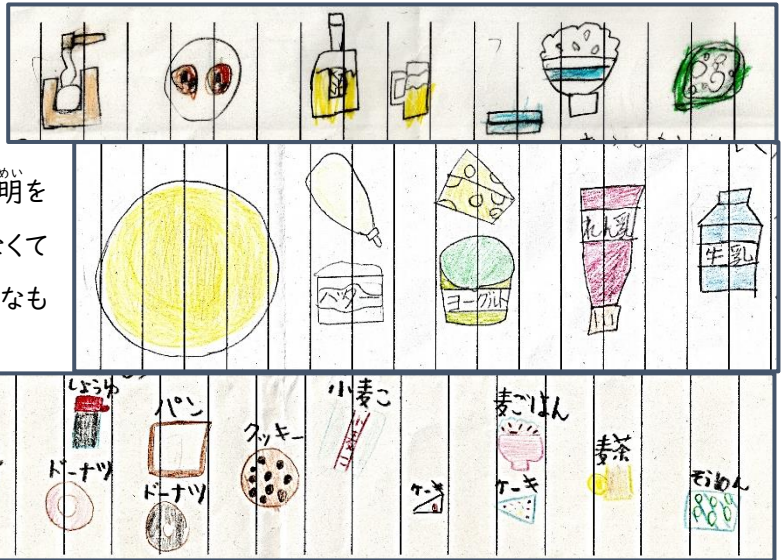
1月の学校給食に登場します。
お楽しみに!!

おせち料理は長持ちするように、こい味つけをします。お正月には火を使わないという昔からの言い伝えや、お正月くらい食事の準備をせず、ゆっくりやすすんでくださいという考えからです。しっかりと味がしみこんでいると、冷めていてもおいしくいただけます。このように、おせち料理には昔の人の知恵がたくさんつまっています。



3年生・姿を変える食べ物

3年生の国語「姿を変える大豆」の授業に参加し、麦、牛乳、いも等の加工品についての説明をしました。よく知っている食べ物でも材料を知らなくてびっくりする子どもたちの声もありましたが、こんなものまで知っているのだとこちらが驚くことも多かったです。何より、食べ物の話を、子どもたちが楽しそうに聞いてくれていたことが嬉しかったです。



わたしは、いもからたくさんへんしんしている物を、食べているのを感じていませんでした。いもではない食品もへんしんして食べられているのが分かりました。これからも、いろいろへんしんした食品を考えながら食べていきたいです。

こんなにくふうをした食べ方を思いつくなんて、とってもすごいです。食品を食べるときは、感しゃ（の気持ち）をこめたいと思います。

いろいろな食べ物がいりなくなくふうをすると食べ物のおじがかわたり、かたちがかわつたりすることがわかりました。まだいろいろな食べ物はどうへんしんしていくか知りたいです。

もとなる食べ物をもひとつ選び、その食べ物から作られるものを絵と文でまとめたそうです。文章は振り返りの一部です。

～献立紹介・うなぎのかば焼き～

先月の博多和牛に続き、16日に宮崎県産のうなぎが無償提供事業を活用して給食に登場しました。一食分ずつパックに入ったうなぎを自分で開け、お皿やごはんの上に出して食べました。感想は「1番おいしい!」「おかわりはないんですか?」「においまでおいしい」等、とても好評でした。



レシピ紹介

北九州市のHP「学校給食レシピ集2(かんたん!おいしい!朝食レシピ+お弁当)」より

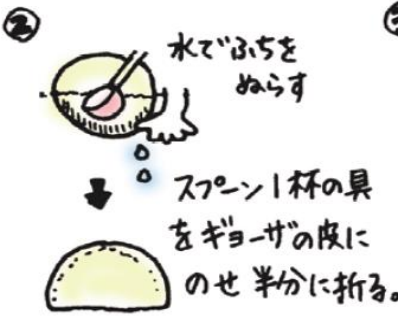
ツナの揚げギョーザ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
130kcal / 6.2g / 7.6g

- ツナ(缶)…1/2缶 ● ねぎ…1/3束 ● マヨネーズ…大さじ1+1/2 ● カレー粉…小さじ2/3 ● ギョーザの皮…8枚
- 揚げ油…適量



油をきったツナ、小口切りのねぎ、調味料をませあわせる。



水でふちをぬらす
スポン1杯の具をギョーザの皮にのせ半分に折る。



中温の油で揚げる。