

食育・給食だより

いただきます

平成29年11月8日
川村町立学校給食センター
栄養教諭 山崎 美奈

11月8日は『いい歯の日』です!!

「いい歯の日」は、「11(いい)8(歯)」の語呂合わせをもとに制定された日です。いつまでもおいしく、楽しく食事をするために、口の中の健康を1保とう!!という願いが込められた日です。

80歳になっても自分の歯を20本以上1保とうという「8020運動」も推進されています。歯の健康を1保つためには、毎日のブラッシングだけでなく、よくかんで食べることも大切です。よくかんで食べると「ひみこのはがーぜ!」で始まる良いことがたくさんあります。

①肥満予防 ②味覚の発達 ③言葉の発音 ④脳の発達

よくかむと、満腹感を得られます!!

素材そのものの味がわかるようになります!!

はっきりに!!

⑤歯の病気の予防 ⑥がんの予防 ⑦胃腸の働き ⑧全カキ野球!!

よくかむと唾液がよく出て食物とまざりがん予防に役立ちます!!

消化吸収を助けてくれます!!

よくかんで、健康な歯を1保ちましょう!!そして、毎日おいしく楽しく食事をいただきましょう😊

やってみよう!!
フッキング♪

とり肉のレモンソースかけのつくり方

＜材料＞ 4人分

- ・とり肉(もも) ... 200g
- ・しおこしょう ... 少々
- ・小麦粉 ... 適量
- ・かたくり粉 ... 適量
- ・あげ油 ... 適量

＜作り方＞

1. とり肉にしおこしょうで下味をつける。
2. かたくり粉と小麦粉を1:1に混ぜて衣をつくり1のとり肉にまぶす。
3. あたためた油でとり肉をあげ、からあげを作る!!
4. レモンソースの材料をなべに入れふいてさせる(これだけでレモンソース完成♪)
5. 3のからあげに4のレモンソースをかける!! 完成!

レモンソース

- ・しょうゆ ... 大さじ1
- ・さとう ... 大さじ1
- ・レモン汁 ... 大さじ1
- ・水 ... 大さじ1

肉だけでなく白身魚でもおいしい♡

小串小へ給食指導へ行った時のこと...

「先生!家でもレモンソース食べたいです」とのこと。おそくなってごめんさい。

衣に「かたくり粉」と「小麦粉」を混ぜるとかりかりになります♪

衣に「米粉」をまるとさくさく&ジューシーに♪

2学期も栄養教諭が各学級を給食日寺明に言方問し、食に関する指導や一糸者に会食をしています。

- 小学4年生: 旬について
- 小学5年生: 正しい姿勢について
- 小学6年生: 「いただきます」「ごちそうさまでした」について

の言古をしています。ぜひご家庭でも言古を試みてください!! 10月27日には小串小6年生バイキング給食実施しました♪

給食指導の内容のお知らせ

食育推進会議がありました!!

11月2日に孝女育長・センター所長・1系長・各学校の校長先生・食育担当の先生・栄養教諭が集まり、食育のこと、給食のこと、食物アレルギーのこと...さまざまなことについて意見交換をしました。

川村町内の小中学校で「たかかし食育」をすすめています。