

いただきます!

ごちそうさま!

食育だより5月号

令和4年5月 白山市立蕪城小学校

みどりが美しい季節になりました。1年生も学校生活に慣れ、給食を通して苦手な野菜や牛乳とも少しずつ仲良くなり、おかわりする姿も見られます。少ししか食べられない子も、ゆっくり食べる子も、その子なりに給食を楽しめたらよいなと願っています。

給食の後、おちゃわんにごはん粒がくっついたまま重ねられていることもあります。お米の命を大切にしましょう。残さずに食べることで持続可能な社会をめざす食品ロス削減にもなります。自分にできる小さなことから地球環境を考えられたらいいですね。

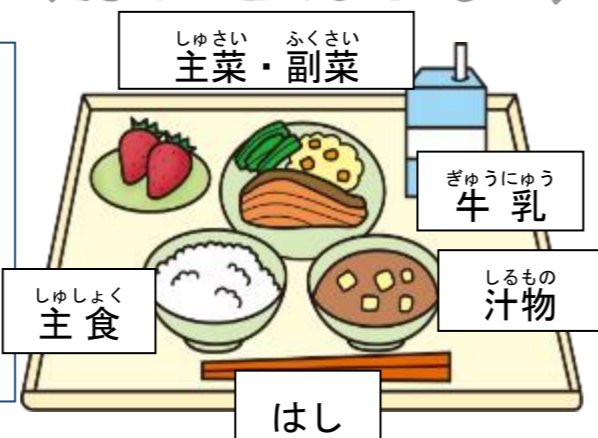
※SDGs:持続可能な開発目標



給食について知ろう たたくはいぜんしよう



給食は、主食 主菜 副菜 汁物、牛乳がそろっていて、じょうぶな体をつくるための食事です。残さないようにしましょう。おぼんの上の食器を正しくおきましょう。



主食・主菜・副菜を

バランスよく食べよう。トーストやラーメンにはハムやたまごや野菜をプラスして!



コロナ禍で外食の機会が減り、テイクアウトの「から揚げ」のお店が増えました。給食でも「から揚げ」が人気を集めています。大型連休は家庭菜園やクッキングなど、食にまつわる小さなイベントを家族で開催してはいかがでしょうか? 給食のから揚げのレシピを紹介するので、おうちで「から揚げ屋さん」をオープンしてみてください。



給食レシピ とりのたつたあげ

★おすすめポイント★
下味をつけてよくもみ込むと、味がしみ込みジューシーに仕上がります。

材料(4人分)

- ・とりもも40g 8枚
- ・しょうが 1かけ
- ・しょうゆ 大さじ1半
- ・酒 大さじ1半
- ・片栗粉 20g
- ・小麦粉 20g
- ・揚げ油 適宜

作り方

- ① ビニール袋にとりもも肉、しょうゆ、酒、しょうがおろし汁を入れてよくもみ込む。
 - ② 袋から取り出して粉をまぶす。
 - ③ 180℃の油でしっかり揚げる。
- ※多めの油で両面焼いてもあっさりできます。片栗粉はサクッと小麦粉はカリッと仕上がります。

かんたんにつけあわせに

たたくきゅうりはいかが? きゅうり2本
しょうゆ・白ごま各大さじ1
さとう・ごま油各小さじ1
にんにくチューブ1cm
材料を全部チャック袋に入れて口を閉めて、袋の上からめん棒でたたけばできあがり

200kcal=約40分歩く

食べ物のカロリーと運動のカロリーを比べてみました。マヨネーズおおさじ2杯は、約40分のウォーキングと同じカロリーです!



運動エネルギーは個人差があります。

実は全部 約40分歩く 200kcal と同じカロリー!?



約 200kcal



コンビニおにぎり



1/3袋



大さじ2



500ml 1本