

# しょくいく インフォメーション

10月号  
平成30年10月4日発行  
川口市立並木小学校  
毎月19日は食育の日

運動会が終わり、実りの秋、食欲の秋となりました。学校給食では、くり・さつまいもきのこ・りんご等、旬の食材がたくさん登場します。

10月3日（水）に、福島県新地町立新地小学校より食育の視察があり3人の先生が訪問され、2年2組の学級活動と全校の給食指導を参観されました。新地小学校の先生方からは、本校の給食指導が徹底されていて、学級担任の指導で給食をもりもりと食べていることが素晴らしいと感想をいただきました。

## 2年学級活動『もっとよい朝ごはんにしよう』



2年生は、学級活動で朝ごはんについて食に関する指導を行いました。

朝ごはんの「えいよう」と起きる「時間」をキーワードに、アンケートを行い、栄養教諭より「えいよう」と「時間」について話を聞きました。はじめに、自分の問題点について考え（主体的）、次に4人グループで「どうしたらえいようがとれるか?」「食べる時間をとるためにはどうしたらよいか?」話し合いました（対話的）。最後に、自分の課題について意思決定（深い学び）をしました。



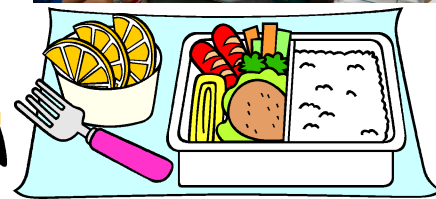
チャレンジした感想では、よかったことは「しっかりフルーツを食べられた」「少し時間がおそくなくても少しずつの3色を食べようとしたこと」、よくしたいことは「もっとやさいを食べるようにしたい」「早おきしてけんこうな食事をする」などがありました。

保護者からは、「起きる時間は早くても時間を意識して行動が出来ないので、簡単な食事になってしまいます。時間の使い方朝食の内容もよくなると思います」「体にいいかなと自分から納豆を食べたいと言って、朝、納豆ごはんを食べました。自分の健康のことを意識して取り組みました」等のご感想をいただきました。



10月5日（金）  
『にこにこ弁当の日』です。

縦割りのにこにこグループでお弁当を食べます。高学年の皆さんは、家庭科で学習したゆで野菜サラダや炒め物のおかず、卵料理などを作ってみましょう。低学年や中学年の皆さんは、保護者と一緒におかずを考えたり、弁当箱に詰めたりしましょう。

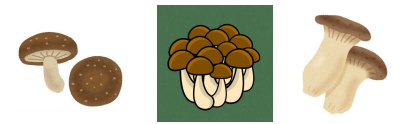


ひじきたっぷり豚バラ肉と小松菜の炒め物

豚バラ肉	100g
小松菜	100g
ひじき	50g
めんつゆ	大2
オイスターソース	大2
にんにく	小1
ごま油	大1

「まごわやさしいよな」の紹介 8

## 『きのこ（しいたけ）』



きのこは菌類に属し孢子で増殖します。分類学上はカビに近い仲間、樹木や落ち葉などを栄養源として育ちます。倒木や切り株などによく発生したことから「木の子」といわれるようになりました。古くより「森の恵み」、「秋の味覚」として親しまれています。

きのこには、食物繊維、ビタミンB群、ビタミンD、ミネラルなどの栄養素が豊富で、生活習慣病の予防に効果があると考えられています。また、旨味成分のグアニル酸が含まれています。グアニル酸は、昆布のグルタミン酸、かつお節のイノシン酸と並んで三大旨味成分の一つです。グアニル酸はグルタミン酸が加わると相乗効果で旨味が増します。

しいたけはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富で、カルシウムを骨に定着させ、丈夫な骨をつくる役割があります。干しいたけはしいたけを天日干しにしたものですが、日光に当てるとビタミンDの量が増加します。

今月の給食では、干しいたけ、しめじ、えのきたけ、エリンギ、なめこ、マッシュルーム等を使った料理がたくさん登場します。炊き込みご飯、麺類の汁、煮物料理に干しいたけ、炒め物、炊き込みご飯にしめじ、洋風の煮物料理にエリンギやマッシュルームを使用しています。「きのこごはん」「きのこの森のスパゲティ」「きのこのクリームスープ」など献立名に「きのこ」がつく料理には3、4種類のきのこが使われています。

## 今月の献立紹介

### 10日（水）『秋の実りカレー』

材料	5人分（g）
麦ごはん	
鶏もも肉（こま）	250
たまねぎ	250
にんじん	250
さつまいも	300
エリンギ	60
しょうが	3
にんにく	3
油	5
塩	5
コンソメ	10
アップルソース	60
ナチュラルチーズ	50
カレールー	120
カレー粉	1
脱脂粉乳	30
水	1000

- 作り方
- ①油でにんにく・しょうが・鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒める。
  - ②規程の水を入れ加熱し、さつまいも（角切り）とエリンギを入れる。
  - ③火が通ったら、塩・コンソメ・アップルソース（すりりんご）チーズを入れる。
  - ④カレールー・カレー粉・脱脂粉乳を加え煮込む。

