

ぱくぱくだより

第6号

H23.10.20
京都市立上鳥羽小学校
校長 中野 洋

1・2・3年生用

10月のきゅうしょくもくひょう

なんでもたべて じょうぶなからだをつくらう

なんでもたべられたかな？

つぎのたべものは、きゅうしょくによくとうじょうしているたべものです。
たべられたものを○でかこみましょう。あなたがすきなたべものは何色に多いかな？また
苦手なものは何色かな？ふりかえてみましょう。

あか



ぎゅうにゅう とうふ にしん ひじき きゅうにく たまご

き



むぎごはん ミルクコップパン さといも りんご たまご

みどり



たまねぎ にんじん ごぼう コーン さんどうまめ しいたけ

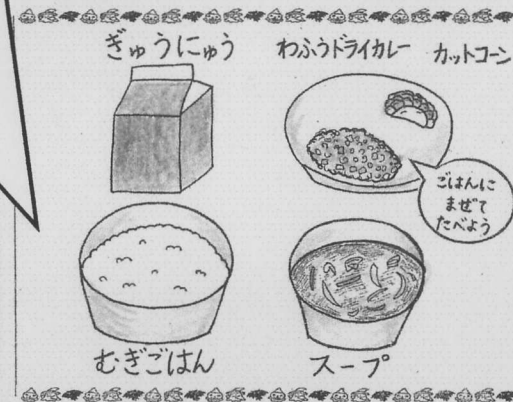
10月のきゅうしょくもくひょうは、『なんでもたべてじょうぶなからだをつくらう』です。『なんでもたべる』ということとは、【あか・きいろ・みどり】の3つのなかまをいろいろまぜてたべることです。

にがて すきなものだけをたべて、苦手なものをたべないでいると…



にがて ひとくち 苦手なもので、一口ずつたべるようにして、【あか・きいろ・みどり】のなかまをかんがえてたべましょう。そして、げんきなからだをつくりましょう。

きゅうしょくはバランスが良いよ！

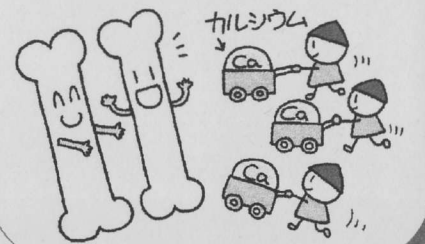


食べ物の三つのはたらき			
茶	黄	緑	紫
からだをつくる	蒸や芳のもとになる	からだの調子を整える	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	むぎごはん	にんじん
みそ	オリーブオイル	サラダあぶら	たまねぎ
あかみそ	ベーコン	コーン	ごぼう
			もやし
			しょうが

いつも、あか・き・みどりがそろっているよ。

たべもののひみつ

たべものは、それぞれにはたらきがありますが、じつは、そのたべもの一つだけたべても、うまく体の中で、はたらきません。たとえば、ほねのざいりょうなる【あか】のたべものは、ほねまでざいりょうをはこぶはたらきをしてくれる【みどり】のたべものがないと、じょうぶなほねがつくれられません。二つ、三つのたべものをくみあわせてたべることではじめてはたらきの効果がでるのです。



ぱくぱくだより

第6号

H23.10.20
京都市立上鳥羽小学校
校長 中野 洋

4・5・6年生用

10月のきゅうしょくもくひょう

なんでも食べて じょうぶな体をつくらう

10月のきゅうしょく目標は、『なんでも食べてじょうぶな体をつくらう』です。
『なんでも食べる』ということとはどんなことでしょうか。

3つの料理の分類を知りましょう。

- ◆ **主食**...献立の中心となる料理 (おもにエネルギーになるはたらきをもっています。)
- ◆ **主菜**...メインのおかず (おもに、肉・魚・大豆・卵などを中心としたおかずです。)
- ◆ **副菜**...野菜が中心のおかず (おもに、野菜を中心としたおかず。汁物も含みます。)

今日の献立をわけてみよう! この料理は、どの分類になるのでしょうか。

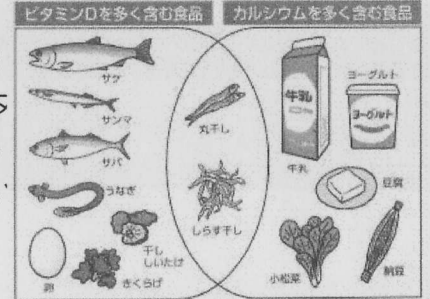
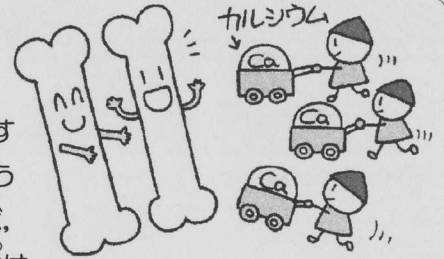
あてはまるものを に書きこんでみましょう。

『なんでも食べる』とは、どんなことだと思いますか。
あなたの考えを書きましょう。

たべもののひみつ

食べ物は、それぞれにはたらきがありますが、実は、その食べ物一つだけ食べても、うまく体の中で、はたらきません。たとえば、骨の材料なる【カルシウム】を含む食べ物は牛乳やとうふなどです。

でも、これは材料。このカルシウムを骨まで運んだり、吸収を助けてくれるのは、ビタミンDという栄養です。これは、魚や干ししいたけなどに多い栄養です。食べ物は、いろいろと組み合わせることで、その効果が発揮されるんですよ。



すきなものを《なんでも》《たくさん》たべていると…!?

生活習慣病 SOS

- S** シュガー (砂糖) ジュース、チョコレート※、アイスクリーム※など
糖尿病、肥満
- O** オイル (あぶら) スナック菓子、ドーナツ、ケーキ※など
脂質異常症、心臓病
- S** ソルト (塩) ファストフード、ラーメンなどの外食
高血圧、脳卒中

生活習慣病とは...
体によくない生活習慣の積み重ねで起こる病気です。
とくに食生活の乱れは大きな原因の1つと考えられています。甘いもの、カロリーの高い油もの、塩辛いものを好んでたくさん食べているとこうした病気にかかりやすくなります。みなさんも自分の食生活を見直してみよう。
また運動することも大切です。休みの日も家でゴロゴロせず、運動や遊びで体を動かす習慣を身に付けましょう。

※ チョコレート、アイスクリーム、ケーキなどには砂糖だけでなく、あぶらも多く含まれています。食べすぎに注意しましょう。

給食がよ! —保護者の方へ—

おいしく体にうれしい「ごはん食」!

さて今月は、『ごはん』についてのお話です。給食時間によく耳にするのが「ごはんの方が好きやわぁ」という声です。なぜ?と聞くと、「パンはおなかがすくから。」となるほど!という答えがかえってきました。(もちろん、パンが好きな子どもたちもいるのですが)一方、生活アンケートの結果から朝ごはんは『パン食』と答える子どもたちが多いこともわかっています。

今月は、私たちの食生活に欠かすことのできない『ごはん』の意味とその良さを見直してみましよう。

—『ごはん』の良いところ—

●自然によくかむ習慣がつく



ご飯の最大の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なので十分にかまないと消化されず、自然によくかむ習慣がつかます。

●ゆっくり消化され、腹持ちがよい



ご飯(お米)は、周りが硬い細胞壁で囲まれた粒なので、消化・吸収がとても緩やかです。そのため肥満や糖尿病の予防にも有効です。

●じつは太りにくい



ご飯は油や脂肪を使わず、水をたっぷり吸わせて炊くので、量の割にエネルギーが低く、とてもヘルシーな食べ物です。

●どんな料理にもよく合う



ご飯の隠れたよさはどんな料理にもよく合うことです。いろいろなおかずと組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。

ごはんは、体のエネルギー源となる重要な『主食』です。長寿の秘訣とも言われている『日本型食生活』は、ごはんを中心とした食事のスタイルです。簡単にととのう栄養バランスのポイントは、**主食：主菜：副菜＝3：1：2**の割合。主菜が3の割合のイメージを持ちやすいですが、献立の中心は主食です。ごはんをしっかり食べましよう。

「和風ドライカレー」

材料

- ・牛ひき肉…160g
- ・塩・こしょう…少々
- ・にんじん…1/4本
- ・ごぼう…10cm位
- ・しょうが…1かけ
- ・つきこんにゃく…80g
- ・赤みそ…大さじ1/2
- ・料理酒…大さじ1/2
- ・カレー粉…小さじ1
- ・ケチャップ…大さじ1 小さじ1
- ・こいくち醤油…小さじ1
- ・ガーリックパウダー…少々
- ・サラダ油…小さじ1
- ・ウスターソース…大さじ1/2

なんと、ごぼうやこんにゃくにやく入りのドライカレーです。食物繊維がたっぷりとれますよ。

つくりかた

- ① ごぼうはさがきにして、細かく切って水につけておく。
- ② にんじん・こんにゃくは、みじん切りにする。
- ③ しょうがはみじん切りにする。
- ④ フライパンを熱して、サラダ油をなじませ、しょうがをいれて香りをだし、牛肉を炒める。肉の色がかわれば、ガーリックパウダー・塩・こしょうで味をつける。
- ⑤ さらに、にんじん・こんにゃく・ごぼうを加えていため、調味料を加えて仕上げる。(みそは、料理酒でといておくとしムーズです。)

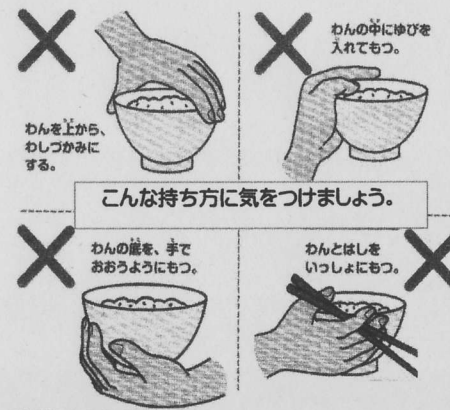
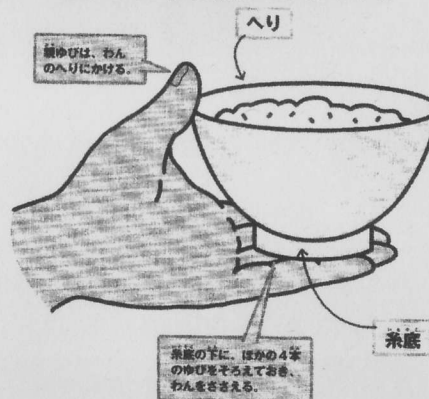
★菌ごたえもよく、しっかりかんで食べる料理です。

みそ味がミソ!
ごはんによく合います。

保護者のみなさまへ

茶碗の持ち方は、給食をたべている様子から、身につけてもらいたいと思う《食事マナー》です。日々の食事の場面で、どんな食べ方をしているのかなとみていただき、また正しい持ち方の声かけもしていただければと思います。

正しい食器の持ち方



こんな持ち方に気をつけましよう。