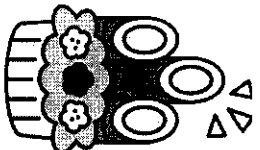


1月 食育だより



川口市立朝日西小学校
令和6年1月
★毎月19日は食育の日★

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められています。昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるようにしましょう。

今年は大っ年！
給食の「だっ火」
を目標そう

手洗い達人

盛り付け達人

よい姿勢達人

はし使い達人

後片付け達人

お皿ピカピカ達人

1/24～1/30は ぜんこくがっこうきょうしゅうかん 全国学校給食週間です

みなさんのもとに給食が届くまでには、たくさんの方がかわっています。食への大切さや作る人の想いを知り、感謝の気持ちをもって食事ができるようになります。

★お知らせ★
3学期の給食は1月10日(水)より始まります。長期の休み明けは、給食セットの忘れ物が多くなります。ご準備宜しくお願い致します。

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中です。朝ごはんで脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スーパージェリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることで食事を心がけましょう。

主 食

牛乳・乳製品

果 物

主 菜

副 菜

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？



♪スーパー豆腐♪
お豆腐にはカルシウム・たんぱく質が豊富に含まれています。体づくりのためにも食べてほしい食材です。

【材料4人分】

- 豆腐 …… 1丁
- 豚ひき肉 …… 60g
- たまねぎ …… 1/2玉
- にんじん …… 80g
- 干しいたけ …… 1枚程度
- しょうが …… 少量
- にんにく …… 1かけ
- 長ねぎ …… 20g

【調味料】

- 豆板醤 …… 0.4g
- 酒 …… 大さじ1
- みそ …… 大さじ1と1/2
- しょうゆ …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- 中華スープの素 …… 小さじ1
- 片栗粉 …… 12g
- ごま油 …… 小さじ1/2
- 水 …… 300cc

【作り方】

- ① 材料の下処理をします。たまねぎはスライス、にんじんは千切り、干しいたけは戻して千切り、しょうが・にんにくはみじん切り、長ねぎは粗みじん切りにする。
- ② 豆腐はさいの目切りにして、下茹でをする。(下茹でしなくても大丈夫です。)
- ③ フライパンを温め、ごま油、しょうが、にんにくを炒め香りを出す。豆板醤、豚ひき肉を入れよく炒めたら、にんじん、たまねぎ、干しいたけを入れ軽く炒める。
- ④ 水を加えて煮る。火が通ったら豆腐、ねぎ、調味料(片栗粉以外)を入れて煮込む。
- ⑤ 味を整え、片栗粉を分量外の水で溶き、回し入れる。ひと煮立ちしたら出来上がり。

※中学年の給食量を基本にしています。調味料等ご家庭で調整をお願いします。