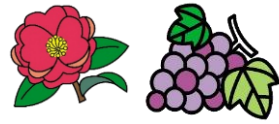


# 食育だより



令和4年  
10月号

(毎月19日は食育の日)

川口市立差間小学校

ぬ 抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂がゆれています。  
スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事がめじろ押しです。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切に、未来を担う子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

## 6年生の給食の様子

配膳の様子



さすが最高学年☆準備はどの学年よりも早いです。

喫食前のおかわりの様子

コロナ対策のため、おかわりは食べる前にしています。

食べている様子



1組



2組



3組

食缶の中は空です



### 各担任の先生方からコメントをいただきました

- みんな、育ち盛りだなあと感じるように、差間小の自校給食をよく食べています。すくすく育て！（永堀先生より）
- みなさんが好き嫌いせず何でも食べるので、先生はその様子を見て元気をもらっています。（久慈先生より）
- 「食」という漢字は、人が良くという意味があります。食べることによって、心と体を鍛えてください。（遠藤先生より）

カラー版は、差間小HPに掲載しています。

## ごはんを食べよう！

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

### ごはんのよいところ

自然によくかむ習慣がつく

ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることで、粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。

じつは太りにくい

ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとても緩やかです。

どんな料理にもよく合う

ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところ。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



## 9月のレシピ紹介

### ポークビーンズ

#### <材料(4人分)>

- |               |        |          |         |
|---------------|--------|----------|---------|
| ・豚ももこま肉       | …80g   | ・さとう     | …小さじ1   |
| ・大豆           | …70g   | ・塩・こしょう  | …少々     |
| ・たまねぎ(千切り)    | …中1/2個 | ・コンソメ    | …小さじ1   |
| ・にんじん(いちょう切り) | …1/2本  | ・ケチャップ   | …大さじ2   |
| ・じゃがいも(一口サイズ) | …中2個   | ・ウスターソース | …小さじ1/2 |
| ・マッシュルーム      | …40g   | ・水       | …120ml  |
| ・油            | …小さじ1  |          |         |

#### <作り方>

- 鍋に油をひき、豚肉・たまねぎ・にんじん・大豆を入れて炒める。
- 水を入れて、沸騰させ、じゃがいもとマッシュルームを入れて煮る。
- 調味料を入れて、味を調えたらできあがり。

#### <コメント>

大豆が苦手なお子さんでも食べることができるメニューです。ケチャップの酸味が取れるまでよく煮込むと、甘みがでてよりおいしくなります。また、給食では乾燥大豆を使用していて、最初に油で炒めてから煮込んでいます。

