

えはうだより 10月

平野区栄養教育推進事業

加美小学校

令和 3 年 10 月 1 日

わ しょく かんが ～和 食 のよさについて 考 えよう～

和 食 は、昔 から日本に伝わる伝統的な 食 事です。

旬 の食 べもの、食 材の持 ち味を生かした料 理、様 々な行 事 食、長 寿につ ながる栄 養バラン スの良 さなどの点 が認 められ、ユネ スコの世界文化 遺産にも登 録されています。

今 月はその和 食 のよさについて 考 えてみましょ う。

まめ  [豆類] ・丈夫な体を作る 大事なたんぱく源です。	ごま  [ごま] ・ビタミンEが豊富 で生活習慣病を予防します。	わかめ  [海藻類] ・カルシウムやミネラルがたくさん含まれています。	やさい  [野菜] ・体の調子を整えて、かぜや病気を予防します。
さかな  [魚・魚介類] ・DHA、EPAは脳の働きを活発にします。	しいたけ  [きのこ類] ・お腹の調子を整える食物繊維が含まれています。	いも  [いも類] ・体の調子を整えるビタミンC、食物繊維が多く含まれています。	これらの食 材は給 食でも多く使われています。 和 食 で健康な体を作ります。

健康に役立つ和の食 材の合言葉 「まごは(わ) やさしい」

10月のこんだてより...

9月に引き続き10月も食物アレルギーサポート月間です。

*食物アレルギーのある児童に配慮した献立が登場します。

・10月7日(木) コーンクリームシチュー[米粉]

・10月19日(火) ハヤシライス[米粉]

⇒小麦粉を使わず、米粉でとろみをつけます。

・10月13日(水) ポークカレーライス[米粉]

⇒小麦粉を使わずに、米粉を原料としたカレールウの素を使用します。

・10月21日(木) かつおのマリネ焼き[ノンエッグドレッシング]

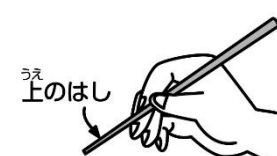
・10月26日(火) きゅうりとコーンのサラダ[ノンエッグドレッシング]

⇒マヨネーズではなく、卵を使っていないノンエッグドレッシングを使用します。

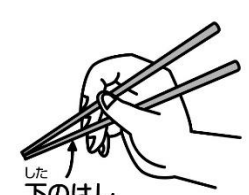


はしの持ち方・使い方

*じょうずに持てるかな？



えんぴつを持つように、はしを1本持つ。

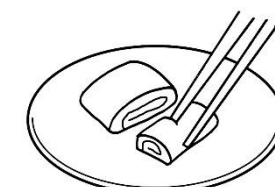


もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさむ。



じょうずに持てたら、上のはしだけ動かしてみましょ う。

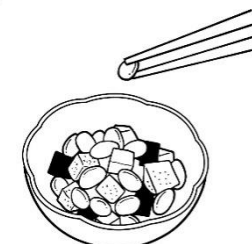
*じょうずに使えるかな？



きる



すくう



はさむ

はしをじょうずに使うと、切ったりすくったりなどいろいろな動作ができます。とても便利な道具です。練習してましょ う。