

# いよいよ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。

<b>まめ</b> まめい [豆類]  ・丈夫な体を作る大事なたんぱく源です。	<b>ごま</b> [ごま]  ・ビタミンEが豊富で生活習慣病を予防します。	<b>わかめ</b> (は) かいそうるい [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。	<b>やさい</b> やさい [野菜]  ・体の調子を整えて、かぜや病気を予防します。
<b>さかな</b> さかな ぎょかいりい [魚・魚介類]  ・DHA、EPAは脳の働きを活発にします。	<b>しいたけ</b> るい [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。	<b>いも</b> るい [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しょう。

健康に役立つ和の食材の合言葉

「まごは(わ)やさしい」

## がつ 10月のこんだてより…

がつ ひ つづ がつ しょくもつ  
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。

がつ か もく こめこ  
・10月7日(木) コーンクリームシチュー[米粉]

がつ にち か こめこ  
・10月19日(火) ハヤシライス[米粉]

こむぎこ つか こめこ  
⇒小麦粉を使わず、米粉でとろみをつけます。

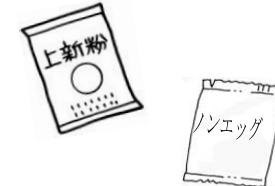
がつ にち すい こめこ  
・10月13日(水) ポークカレーライス[米粉]

こむぎこ つか こめこ げんりょう  
⇒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。

がつ にち もく もと しょう  
・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]

がつ にち か たまご つか しょう  
・10月26日(火) キュウリとコーンのサラダ[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。

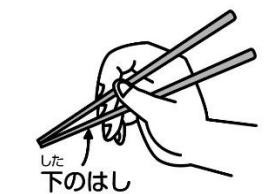


## も かた つか かた はしの持ち方・使い方

\*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?



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。  
れんしゅう どうぐ  
練習してみましょう。