



食育だより

下甌学校給食センター
栄養教諭 東野々香

寒くなってきましたね。栄養バランスのよい食事をとり、元気いっぱいにごしましょう。各学校で食に関する授業を行いましたので、その内容の一部を紹介いたします。

今月の食育だよりは、

☆ 2学期の食に関する授業
をお知らせいたします。



鹿島小学校

① 3. 4年生「給食ができるまで」

【授業後の感想】

給食をつくる木べらが重くてうまく動か
せなくて大変でした。調理するときはもっと
あついと思ったので、これからは感謝して食
べようと思いました。

② 1. 2年生「給食ができるまで」

【朝ごはんを食べるために（児童が考えた意見）】

- ・ 9時までねる
- ・ 夜におかしを食べない。
- ・ テレビを夜おそくまで見ない。

☆はやね・はやおき・あさごはん☆



長浜小学校

③ 3. 4年生「給食ができるまで」

【授業後の感想】

ほくは、すききらいをときどき家でしていました。
学校では「これきれいなんだよー」って言わないよう
にがんばりたいです。おいしいごはんも、きれいなご
はんも、すききらいしないないように食べたいです。

④ 5. 6年生「3つの食品のグループとその働き」

【授業後の感想】

栄養バランスのよい食事をこれからもずっと
続けていきたいと思いました。

タブレットを使用し、食品の分類や栄養
バランスのよい食事について考えた。



手打小学校

⑤ 1. 2年生「すききらい」

食事のマナーのまちがいさがしをして、おはしを上手
に使うために練習をしました。



⑥ 5. 6年生

「食べ物に含まれる栄養とその働き」

【授業後の感想】

今日、五大栄養素の働きについてわかりまし
た。ほかに、食品にふくまれる栄養もよくわ
かりました。



炭水化物
たんぱく質
脂質
無機質
ビタミン

11月24日(木)

さつまいもごはん

【材料(米2合分)】

精白米	2合(300g)	料理酒	大1
もち米	0.5合(75g)	だし昆布	5g
さつまいも	300g	食塩	小1

☆ 精白米:もち米:さつまいも
= 4:1:1

【作り方】

- ① 精白米、もち米を洗い、水気をきる。
- ② 料理酒を加え、2.5合分(気もち多め)のメモ
リに合わせて水を加える。
(30分置くと省略可)
- ③ 角切りにしたさつまいもを敷き並べ、昆布を上
に置く。食塩を振りかける。※混ぜない。
- ④ 炊飯する。お好みで食塩、黒ゴマをかける。