

みんなで♡

# いきいき

平成 28 年 9 月 8 日(木)  
尾道市立栗原小学校  
食育だより  
栄養教諭 浜岡敏子

二学期が始まり、校内に子供達の明るい声が戻ってきました。  
夏から秋へと季節が移り変わる9月。残暑も厳しい時期です。体調に気をつけ、楽しく充実した学校生活をみんなが送れるように、力を合わせてがんばりましょう。 ～おいしい給食！食べて元気に！～



家族みんなで元気にスタート！

## 早寝・早起き・朝ごはん



給食の献立を参考に、おうちのメニューの栄養バランスを考えてみてください。

成長期の子供たちに栄養のバランスのとれた食事はとても大切です。特に、朝食は子供たちにとって、学校での学習に向かう活力源です。

おうちの人と一緒に食べて、元気の出る朝食タイムにしましょう。

しっかり食べて登校できるように、朝の時間の過ごし方を親子で話してみてください！

いいにおい～  
おいしー

### 主菜（赤の食べ物）

卵や魚や肉などの入った料理

たんぱく質・鉄・脂肪

### 副菜（緑の食べ物）

野菜やいもや海草などの入った料理

ビタミン・食物せんい

### 主食（黄の食べ物）

ごはんやパンなど

炭水化物



### 牛乳（乳製品）や果物をそえて

カルシウム・ビタミン

朝の時間はあわただしく、準備の時間も限られます。

短時間にできるもので、まずは赤・黄・緑の食べ物をそろえましょう。

牛乳・乳製品や季節の果物等を添えて、栄養のバランスのよい朝ごはんを心がけましょう。



新しい1日のスタート！

いっしょに食べて、朝を元気に！

試食会メニュー

## キーマカレー

子供たちに好評！

★給食メニュー紹介★

- ・食欲が増す味と香り
- ・パンのサンドやごはんにかけて、どうぞ！

### ●材料

	4人分量(g)
豚肉ミンチ	120
玉ねぎ	160
にんじん	60
ピーマン	30
ホールコーン缶	30
油	適量
カレー粉	少々
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ1
パン粉	少々
塩	小さじ1/6
こしょう	少々

### ●作り方

- みじん切り  
みじん切り  
みじん切り  
水気を切っておく(冷凍食品の場合は、そのまま使用する。)
- ①フライパンに油を熱し、豚肉・にんじん・玉ねぎを入れて炒める。
  - ②①にコーン・ピーマンを入れて、さらに炒める。
  - ③調味料を入れて味付けする。
  - ④最後にパン粉を振り入れ、まとめる。

エネルギー 117kcal  
たんぱく質 6.9g



## 6年生『みんなの朝ごはん』応募！ ご家庭のご協力ありがとうございました。

11月の市民健康祭り「第12回健やかフェスタ」で「みんなの朝ごはん」の催しがあります。市内小・中学校の児童生徒対象で、各校から家庭で作った朝ご飯作品1点を選び、応募するものです。本校では6年生が夏休みに取り組み、元気の出る朝ご飯が集まりました。校内に掲示します。ぜひ、ご覧ください。

なお、本校から応募作品1点として、次の作品を選びました。

6年1組 児玉充恵さんの作品(写真)

タイトル； 「朝からたくさん食べて  
元気モリモリ！」

献立； ご飯・ねばねばみそ汁・ねぎ入り卵焼き  
ウインナー・ピーマンと人参のごまあえ  
皮付きポテト・レタス・牛乳



学校と家庭と地域が一体となって食育を進めるため、県のプロジェクトとして始まった「ひろしま給食」。

今年度も全県からの応募作品の中から統一メニューが決まりました。チラシをご覧ください。(広島県及び尾道市教育委員会より2部；別紙)

「親子でクッキング！」「いっしょに食べる！」楽しい時間をつくってみてください。自分で作って食べる楽しさを知り、食への興味・関心を広げましょう。

本校の「ひろしま給食」は、10月19日(水)の予定です。

