

たべもの だよい



平成23年 5月
小平市立小平第六小学校
栄養教諭 白井

さわやかな季節、5月の気候になってきました。食べることを楽しんでいますが？体をつくる基は食べ物です。1日3回の食事を考えながら食べられるといいなと思います。

さて、本日 朝の児童集会で給食委員会の子も達と「グッドな食事を知ろう」というお話をしました。内容は食事の組み合わせについてです。食品の働きについては良く聞かれることも多いと思います。今回は料理の組み合わせについて全校で挑戦しました。

一日三回の食事をすることが、とても大切なことです。そして、その食事の内容も大切になってきます。ぜひ、お子さんから話を聞いて、食事の組み合わせを考えてみませんか。このお便りと一緒に3枚のカードを持って帰りました。カードも使って楽しみながら話題にしてください。

早寝

早起き

3回の
食事

生活リズムが大切 そして、
食べることがとても大切です



主食 + 主菜 + 副菜

食事の中心
ごはん・パン・麺
などをしっかり！

チャーハン おにぎり
やきそば スパゲッティ
トースト ロールパンなど

おもなおかず
魚・肉・たまご
豆腐など

魚の干物 あじフライ
焼き肉 目玉焼き
冷やっこ 麻婆豆腐など

おまけのおかず
野菜・海藻・芋など

野菜サラダ きのこと炒め
やさいの煮物 おひたし
ひじきの炒り煮 ポトフなど

こんな組み合わせで食事をすると必要な食品が上手にそろいやすくなります。意識してみませんか。特にこれからの季節は、野菜の種類も多く、近所でもおいしい野菜が作られています。ぜひ、近くの「畑」の新鮮野菜をたっぷり食べてください。





「食」という字は人を良くすると書きます。

健康なからだは、毎日の食事がつくれます。食べ物は一つのものですべての栄養がとれるものではありません。少しずつでもいろいろな種類の食品をとることが大切です。自分の健康は自分で守りましょう。

いろいろな物が食べられることは、とてもすばらしいことです。

食べることに関心をもって、食べることをたのしみ、食べることを大切に思える子どもたちになってほしいと願っています。バランスの良い食事そして、一日の始まりの「朝食」をしっかり食べましょう。



朝の食事に しわがですか

茹で野菜を常備しましょう。いろいろ使えます。



きゃべつ・ほうれん草・もやし・大根・人参などなど適当な大きさに切って茹でて容器に入れ冷蔵庫に。
*たとえば夕食に残ったみそ汁を一煮たちさせ、茹でた野菜を入れたら・・・すっかり新鮮みそ汁になります。洋風のスープもコンソメなどのスープの素を使って茹で野菜を入れればサッとスープが出来て朝の食事で、野菜もしっかり食べられます。そのままサラダやお浸しにもなります。

少し変わったパンの食べ方です。

少し硬くなってしまった「食パン」。縦横に一口で食べられるくらいの大きさに切ります。フライパンに油をひき、切った食パンを中火くらいで、焦がさないように炒めます。最後にソースをからめて出来上がり。食べやすい大きさで、ソースの香りが食欲を誘います。

一度にたくさんフライパンにいれないほうがうまく炒められます。茹でたきゃべつと一緒に炒めてソース味もおいしいです。

