

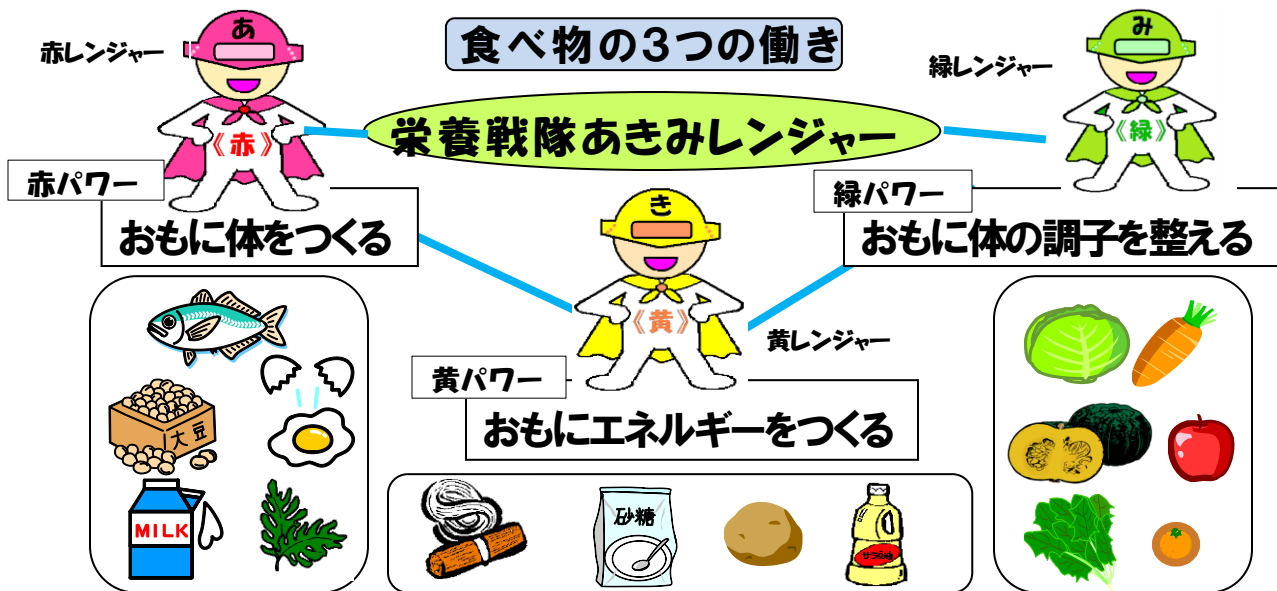
# 食育だより NO.6

日に日に秋の深まりを感じる季節となりました。食欲の秋・実りの秋でもあります。子供たちには、味覚でも 秋を感じてもらいたと思います。

今月は、食べ物の働きを知り、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることの大切さを学習します。ご家庭でも、栄養バランスのよい食事になっているか、お子様と一緒に考えてみてください。

## 10月の食育目標 食べ物の働きをおぼえましょう

食べ物は、働きによって大きく3つに分けることができます。小学校では、その働きを「赤」「黄」「緑」の色で示しています。汐入小学校では、子供たちが楽しく学習できるように、『栄養戦隊あきみレンジャー』というキャラクターを設定して学習しています。



毎月の給食の献立表の裏面に3つの働き別に食品をお知らせしています。  
また、給食委員の児童が、毎日玄関の栄養黒板にその日の給食に使われている食品を働き別に食品カードを貼ってお知らせしています。



## 給食室より

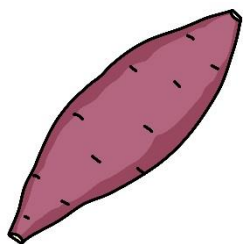


10月の給食は、「さんま」「さば」「さけ」「さつまいも」「きのこ」「りんご」「かき」など秋の味覚をたくさん取り入れた献立になっています。

しっかりと食べて「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」を楽しみましょう。

## こんげつ 今月の食べもの

## さつまいも



いも掘りの季節です。「さつまいも」は薩摩地方（鹿児島）から全国に広まったことから「さつまいも」と呼ばれるようになりました。ビタミンCやカリウム、食物せんいが豊富に含まれています。焼きいものようにゆっくり火を通すと甘みが増しておいしくなります。

給食では、28日の「秋のクリームシチュー」に1年生が収穫してくれた「さつまいも」を使用する予定です。

## りっちゃんのサラダ ~10月8日（金）給食より~

〈5人分〉

キャベツ	150g (1/4個)
にんじん	25g (1/6本)
きゅうり	50g (1/2本)
ホールコーン	25g
刻み昆布	3g
ハム	40g (3枚)
かつお節	2g

酢	小さじ1強
さとう	小さじ1/2
しお	小さじ1/2弱
こしょう	少々
米油	大さじ1

- ① キャベツは短冊切り、にんじんはせん切り、きゅうりは小口切り、刻み昆布は水で戻し4cm幅のざく切りにする。
- ② キャベツ~刻み昆布はゆでて、水冷する。
- ③ ハムは蒸す。かつお節は乾煎りする。ドレッシングの酢~米油は、合わせて加熱する。（給食では衛生上、加熱しています。）
- ④ 食べる直前に全てを和えて、完成♪



読書月間には、本に登場する料理を献立に取り入れています。10月は絵本「サラダでげんき」より、お母さんの病気を治そうとりっちゃんが作ったサラダを再現しました。