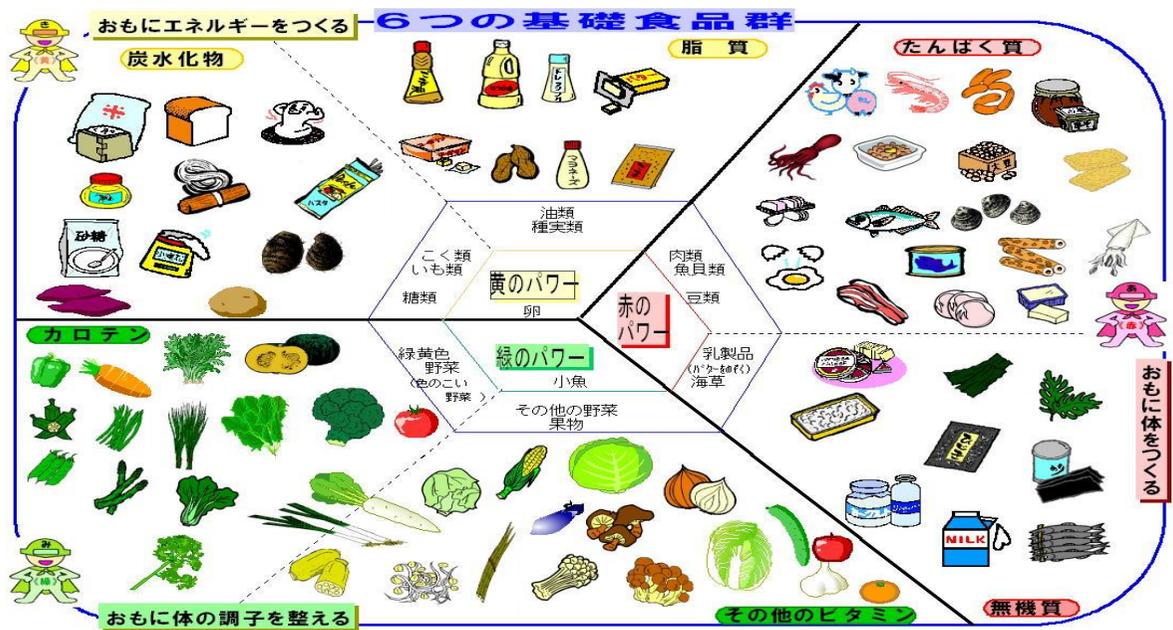


食育だより No.8

日毎に寒さがきびしくなってきました。かぜが流行る季節です。かぜの予防には、手洗いやうがい、そして、十分な睡眠とバランスのよい食生活が大切です。

汐入小では、低・中学年は「赤・黄・緑」の3つの食品グループの分け方を、高学年は栄養素の名前を家庭科でも学習していますので、「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「無機質」「カロテン」「その他のビタミン」の6つの食品グループの分け方を覚えられるように指導しています。

12月の食育目標 食品群の分け方を覚えましょう



鏡餅の由来 ご存じですか？

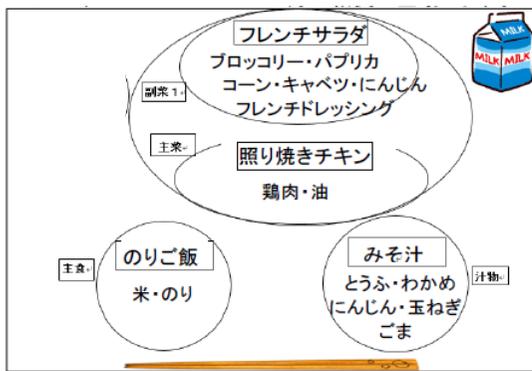


お正月にお供えする鏡餅には、その年神様が宿るとされています。鏡餅は、三種の神器のひとつである丸い銅鏡に由来する言われています。また、重ね合わせた大小の餅は「月（陰）」と「日（陽）」を表わし、福德が重なって縁起がよいと考えられたからとも言われています。このように鏡餅の伝統・風習には、神器として尊ばれる鏡に似せた餅を飾り、神様と新年をお祝いするとともに、1年の良運を祈願するという意味が込められているのです。

また、橙は、家系が代々栄えますようにという願いを込めて乗せるそうです。

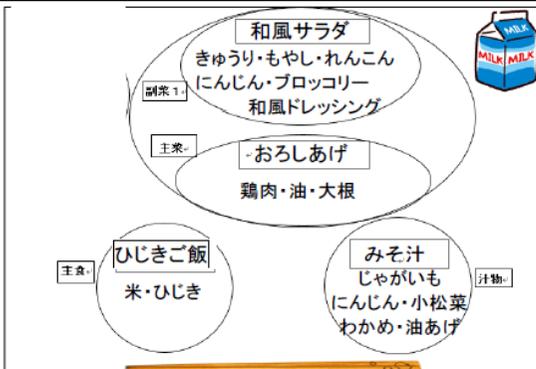
6年3組3班が考えた献立（12月9日）

ごはん・のりのつくだ煮・照り焼きチキン・フレンチサラダ・みそ汁・牛乳



6年3組2班が考えた献立（12月17日）

ごはん・ひじきふりかけ・から揚げのおろしソース・和風サラダ・みそ汁・牛乳



給食室より



フレンチサラダ ～12月9日（木）給食より～

〈4人分〉

キャベツ 1／8個
にんじん 1／5本
ホールコーン 20g
赤パプリカ 1／4個
ブロッコリー 1／8個

酢 小さじ1
砂糖 小さじ1／3
塩 小さじ1／4
こしょう 少々
米油 小さじ2

- ① キャベツは短冊切り、にんじんはせん切り、赤パプリカはうす切り、ブロッコリーは小房切り、茎は短冊切りにする。
- ② 野菜をゆでて水にさらす。キャベツはよく絞る。
- ③ ドレッシングの調味料はよく混ぜる。
（給食では、火を通しています。）
- ④ 食べる直前にドレッシングをかけ、完成♪



6年生が家庭科の学習で考えたフレンチサラダです。コーンや赤パプリカ、ブロッコリーが入り、色どりがとてもきれいでした。