



# 食育だより 5月

令和3年5月  
三樹小学校

新学期が始まって、1カ月がたちました。あたたかく、気持ちのよい季節

ですが、新しい環境でつかれが出やすい時です。元気よく学校生活を送

れるように、朝ごはんを毎日きちんと食べて元気に1日を過ごしましょう。

## 一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



## 好ききらいは過去の体験がかかわっている!?



食べた後で体調不良になる、無理強いされるなどのいやな体験をすると、その食べ物が苦手になることがあります。苦手な食べ物がある場合は、栽培や調理をしたり、みんなで楽しく食べたりすると少しずつ食べられるようになります。

# SDGs(エスディージーズ)を知っていますか？

最近ニュースなどでよく耳にしますね。Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)のことです。少しむずかしいですが、簡単にいうと、「世界中のすべての人がこの地球で幸せに暮らし続けるために2030年までに目指すこと」です。そこで、17個の目標がかかげられています。



1年間、「SDGs特集」をおたよりでお送りします。

## 毎月19日は“食育の日”です

**食育って？**「食べること」に関心を持ち、いろいろな経験を通して「食」についての

知識や「食」を自分で選ぶ力を身につけるというものです。

### どうして19日？

- ①食育の「育(いく)」という読み方が、数字の「19(いく)」とぴったり合うため。
- ②食育の「食」という言葉も、数字の「19(しょく)」とぴったり合うため。

### 給食での取組は？

三木市では、毎月19日前後の給食に、“まごわやさしい”こんだてを取り入れています。右の7つの食材がそろくと栄養バランスがよいとされています。19日(水)のこんだては、「わかめごはん・さわらのごまこう味焼き・いも団子汁」です。



Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい？

答えはうらへ



# 5月給食レシピご紹介 (4人分)

旬のかつおとたけのこをあまからく煮ます。ごはんがすすむ!

## かつおとたけのこの角煮

<作り方>

<材料>

・かつお	250g
・しお	少々
・たけのこ(水煮)	100g
・しょうが(おろし)	少々
・濃口しょうゆ	大さじ1と2/3
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ2/3
・さとう	大さじ1

- ① かつおを一口大、たけのこは厚さ5mmのいちょう切りにする。
- ② なべにかつおがひたるくらいの水としおを入れ、わかす。
- ③ ②にかつおを入れ、火が通ったところでたけのこを加える。(アクを取ります。)
- ④ つづいて調味料を全て加えて煮こめば、できあがり!(しょうゆは最後に加え、味の調節をします。)

給食では、みその代わりのケチャップ味バージョンもあります。

## マーボーなす

<作り方>

<材料>

・ぶたひき肉	100g
・なす	120g
・にんじん	60g
・長ねぎ	40g
・しょうが(おろし)	少々
・うす口しょうゆ	大さじ1/2
・中華だし	小さじ1
・さとう	小さじ2/3
・みそ	大さじ2/3
・片くり粉	小さじ1
・ごま油	適量
・なたね油	適量

- ① なすは厚さ1cm厚さのいちょう切り、にんじんは千切り、長ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンを熱してなたね油をしき、しょうがと長ねぎ、ぶたひき肉を入れていためる。
- ③ 続いてにんじん、なすを入れ、しんなりするまでいためる。
- ④ しょうゆ、中華だし、さとう、みそを入れて味を整える。
- ⑤ 仕上げに水溶き片くり粉を入れ、ごま油をかけたら、できあがり!

新メニューです。ウインナーの代わりにツナもおいしいですよ!

## ツナナポリタン

<材料>

・スパゲティ	50g
・ツナ	60g
・玉ねぎ	80g
・にんじん	25g
・ピーマン	15g
・マッシュルーム	20g
・ケチャップ	大さじ2
・ウスターソース	小さじ1/3
・塩こしょう	少々
・なたね油	適量

<作り方>

- ① 玉ねぎはうすいくし形切り、にんじんとピーマンは千切り、マッシュルームはうす切りにする。
- ② 温めたフライパンになたね油をしき、玉ねぎとにんじんをいためる。しんなりしたら、ピーマンとマッシュルームを入れていためる。
- ③ 野菜に火が通ったら、ツナと調味料を加える。
- ④ ゆでたスパゲティを③に和えたら、できあがり!

生のさやいんげんを食べるのは今だけ! どんぶりのそえにいかが?

## さやいんげんのごま和え

<作り方>

<材料>

・さやいんげん	120g
・にんじん	20g
・すりごま	小さじ1
・だししょうゆ	小さじ1

- ① さやいんげんは2~3cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
- ② お湯をわかしたなべでさやいんげんとにんじんをゆでる。
- ③ やわらかくなったらザルにあげ、流水で冷まし、軽くしぼる。
- ④ ボウルに入れ、すりごまとしょうゆで和えたら、できあがり!

**A.** アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。

