

たべものしんぶん

おうちのひとといっしょによんでね

れいわ 令和6(2024) ねん 年10月号 千里丘小学校

あんなに暑かった日はどこへやら?ようやく朝晩涼しくなってきました。季節は秋に近づいています。秋といえ
ば・・・スポーツの秋!運動会の練習も始まりましたね!運動するには動ける体が必要!「食べる」こともとても
大事です!秋は実りの秋、味覚の秋といっているいろんな食べ物がたくさんとれて、おいしい季節です。涼しくなっ
て食欲も増す季節です。おいしいものを食べて、しっかり運動して毎日元気な体で過ごしましょう!

ちなみに、他にも秋といえどどんな秋があるでしょう?1年生は「あき、みつけ!」で学校の中や外に行って秋
を探しに行くのかな?すぐに冬が来てしまうかもしれないからいっぱい秋を感じてほしいなと思います。運動
や食べ物以外でも読書の秋、芸術の秋ともいわれたりします。いつもより長く読書を楽しむのもいいかもしれ
ませんね★



1年生 栄養のお話

～ UFO パクパクごうのぼうけん ～

ペープサートを用いて、1年生に栄養のお話をしました。食べ物は働きに応じて3つのグループに分けられること、それぞれに
どんな食べ物があるのか、どんな働きがあるのかを学びました。「給食には必ず3つのグループの食べ物が入っているよ!」と
伝えと子どもたちは「えー!」と驚いていました。給食は大事だということに気づいたのか、感じたことを言葉にしていました。

きれいなたべものもがんばってたべる。
みそがだいずからつくられるとはおも
わなかった。

きゅうしょくってえいよういっぱいあるん
だね。これからいっぱいおかわりする。
いっぱい。

やさいぜんぶたべる
あか・き・みどり ぜんしゅるいたべる

きゅうしょくをたいせつにする
じぶんもたいせつにまもる

きゅうしょくいっぱいたべてげんきになり
たくておいしいきゅうしょくでよかった。

これからぎゅうにゅうをのんでいつか
ぜんぶのむようになります。

みんな前のめりで
きいていました
(^^)



うらめん つつ
裏面へ続く

ねんせい 3年生 ★なすパーティ★

とりかい そだ ねんせい うち も かえ うち た きゅうしよく た こんど じぶん ちょうり た
鳥飼なすを育てていた3年生 お家に持って帰ってお家で食べ、給食で食べ、今度は自分たちで調理して食べよう!ということで

「なすパーティ」をしました。スライスしたなすをホットプレートで両面を焼いて、味つけしてできあがり!味つけは事前に班で考えたものを用意しました。よって班ごとに違った味となりました ^^ 子どもたちはそれはそれはとても楽しんでいました♪

ナスはにがてだけどおいしくたべれました。
すこしナスにきょうみをもちました。

ナスとチーズのくみあわせがおいしかったです。
またおうちでつくりたいです。

ナスにチーズをかけたならおいしくなりました。
りょうりをしているときもたのしかったです。

ナスはにがてだけどナスがやわらかくておいしかったです。

はんの人もおいしいと言っていました。チーズをやいているときにとってもいいにおいがしました。

みんなときょう力をかけて作ってとても楽しかったです。



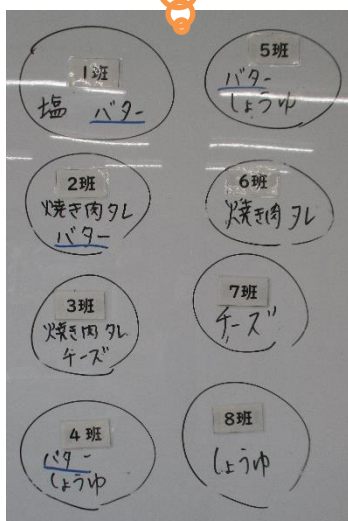
チーズをのせて...



できあがり!



はん ちが
班ごとに違う
あじ
味つけへ



クイズ

みの あき
実りの秋! さて、みなさんにとって

はすごくなじみのあるくだものなのに、実は日本にしかないくだものが、今の季節にたくさん実ります。このくだもの名前は世界でも日本語の名前で通じます。さて、このくだものはいったい何でしょう?

① かき ② りんご ③ いちご

こた えいようし
答えは栄養士まで言いに来てね

ヒント しぶいものもあります。



きゅうしよく 給食レシピ



でんかくふう なすの田楽風



ざいりよう にんぶん 材料 <4人分>

とり 鶏もも肉	...	120 g
なす	...	180 g
あお 青ねぎ	...	40 g
しろ 白みそ	...	30 g
しょうゆ 醤油	...	大さじ 1
さけ 酒	...	大さじ 1
みりん	...	大さじ 1
さとう 砂糖	...	大さじ 1
みず 水	...	大さじ 1

つく かた 作り方

- とり 鶏もも肉 ... 小さいに切っておく
- なす ... 厚めのいちよう切り
- あお 青ねぎ ... 2 cmに切る
- A... しろ 白みそ、しょうゆ 醤油、さけ 酒、みりん、さとう 砂糖、みず 水を混ぜ合わせておく
- ① フライパンに、サラダ油をしき鶏肉を炒め、火を止めて
なす、青ねぎを入れ混ぜる。
- ② 耐熱容器に①を入れAを上からかけ、オーブンで焼く
(180℃ 15~20分)

すうねんまえ とりかい つか きゅうしよく だ ねんせい どうじよう
数年前に鳥飼なすを使って給食に出しました。3年生のパーティでは登場しませんでした。なすとみそはよく合います! 秋なすと呼ばれるくらいなすは秋もおいしいです! 普通のみそでも OK!

