

～学び、実践し伝える食育～



ひこ食丸

「いただきます」

令和4年(2022年)9月
彦根市教育委員会

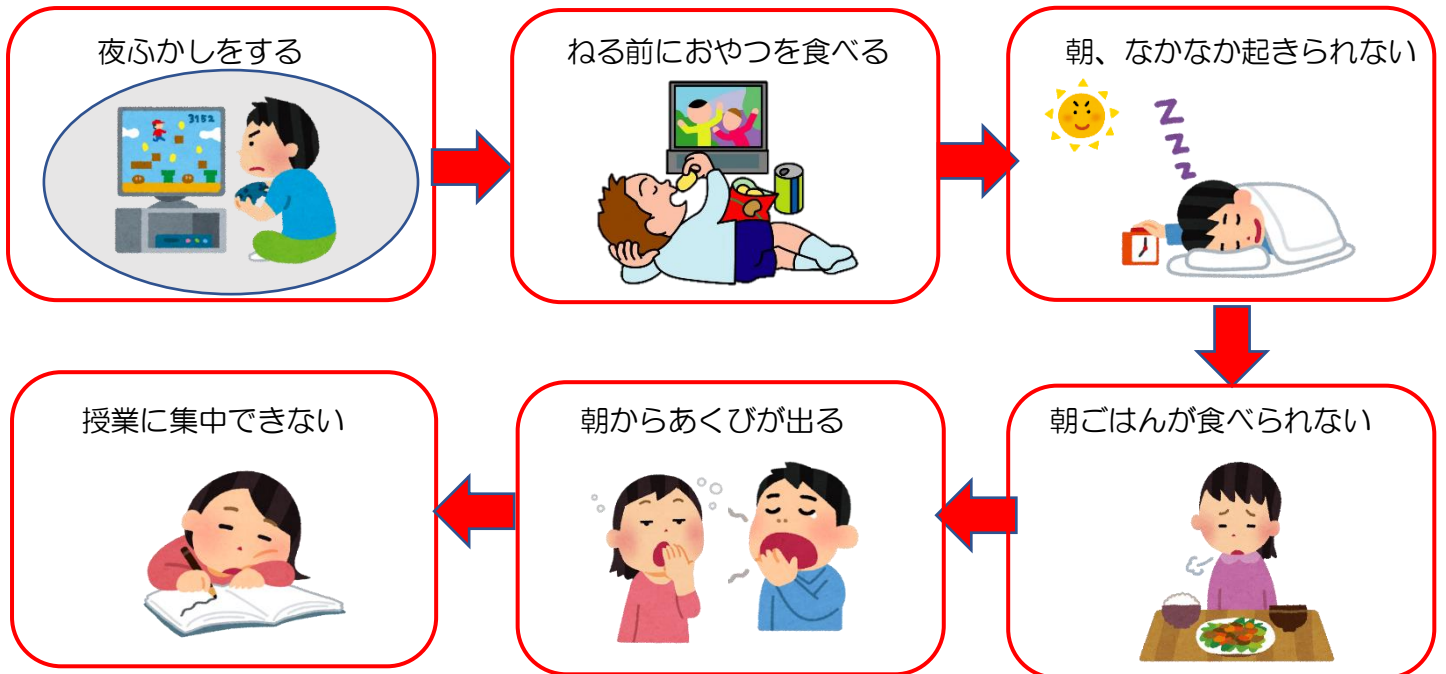


2学期が始まり、約3週間経ちました。学校生活のリズムは取り戻せましたか。
もう少し暑さが続きそうですが、元気に過ごすためには生活リズムをととのえることが大切です。

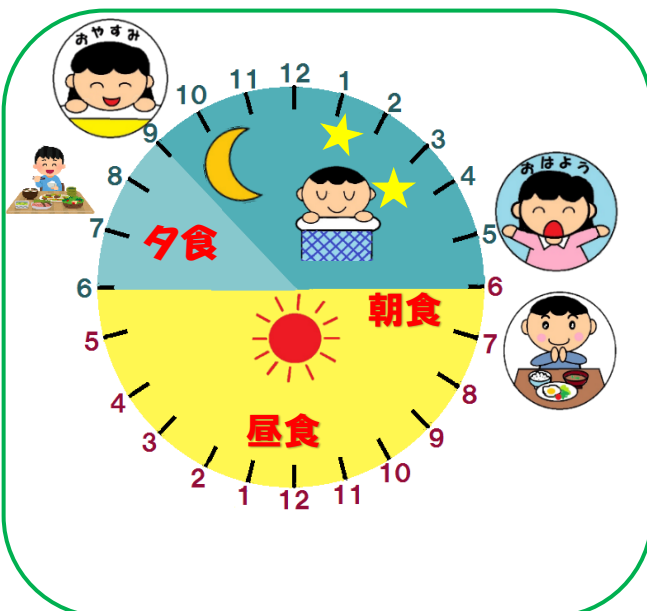
9月の食育目標・・・生活リズム（食生活）をととのえよう

-- 脳や体にスイッチが入る「朝ごはん」を食べていますか --

次のような習慣になってしまっていたら、すぐに直しましょう。



-- 規則正しい食生活をしましょう！ --



朝ごはんを食べないとやせられる？ うそ？本当？

朝ごはんを食べないと、次に入ってきた昼ごはんの栄養や脂肪分を必死に蓄えようとし、やせにくい体を作ってしまう。また、血糖値の急激な変化で眠くなったり、だるくなったりします。

朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べることで、生活リズムがもどってきます。

早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べることから始めましょう。



つくってみよう!



赤こんのきんぴら炒め



9月12日(月)の「滋賀の日メニュー」として登場しました。

材料 (4人分)

- 鶏ひき肉 80g
- おろししょうが 小さじ 1/4
- 赤こんにゃく (つき) 80g
- 青ピーマン 1個
- ごま油 小さじ 1/2
- 料理酒 小さじ 1
- さとう 小さじ 2弱
- しょうゆ 小さじ 1

作り方

- ① 赤こんにゃくは塩もみして洗う。
ピーマンは、千切りにする。
- ② 鍋にごま油、しょうがを入れて温め、鶏ひき肉、赤こんにゃくを炒める。
- ③ ピーマンを入れてさらに炒める。
- ④ 全体に油がなじんだら、調味して仕上げる。

地場産物の赤こんにゃくには鉄分が多く含まれています。

食生活クイズ

冷たい飲み物を飲みすぎると、どうなるの？

- ① 食欲がなくなる
- ② お腹がびっくりする
- ③ 消化がよくなる



8・9月の給食で登場する地場産野菜

- ・たまねぎ
- ・こまつな
- ・ピーマン
- ・なす

亀山小学校の取組

亀山小学校では、給食委員会が食育に関する絵本の読み聞かせや給食クイズなどの取組を行っています。子どもたちは集中して読み聞かせを聞く姿が見られ、野菜が主人公の絵本を通して好き嫌いせずに食べることの、大切さや野菜が育つ様子について学びました。給食クイズでは様々な食に関する内容を用意し、クイズを楽しみながら学んでいます。また、学校給食週間には調理員さんへの感謝の気持ちを伝える日として、学級ごとに感謝の手紙を贈っています。



クイズの答え：① 胃の中には胃液があり、消化吸収を助けています。そこに冷たい物がたくさん入ると胃液がうすめられて、消化吸収が悪くなり、食欲もなくなります。