

# きゅうしょくたより

港区立白金小学校  
校長 吉野達雄  
栄養教諭 島崎聡子  
令和2年10月30日

<今月の給食目標> 感謝の気持ちで食事をしよう

## “食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」

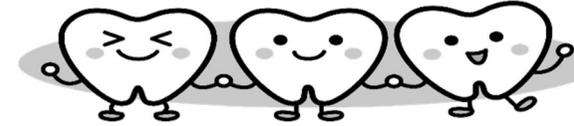


## 風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

<p><b>栄養バランスの良い食事</b></p> <p>1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。</p>	<p><b>適度な運動</b></p> <p>意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。</p>
<p><b>十分な睡眠</b></p> <p>早起き早寝を心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。</p>	<p><b>こまめな手洗い</b></p> <p>手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。</p>

## 11月8日 いい歯の日



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない...ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる丈夫な歯をつくりましょう。

むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう

<p>よくかんで食べる</p>	<p>おやつをダラダラ食べない</p>	<p>飲み物は甘くないものを選ぶ</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>
-----------------	---------------------	----------------------	----------------------

## カルシウムをとろう! 歯や骨をつくるもとになる

多く含む食品

牛乳	チーズ	ヨーグルト	小魚	干しエビ
納豆	厚揚げ	豆腐	ひじき	小松菜

カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です。



## ~つくってみませんか~

<山坂達者飯>

(ご飯約2合分)

	(g)	(目安)
大豆	10	
片栗粉	15	
ちりめんじゃこ	15	(大さじ1)
さつまいも	100	(中1/2本)
揚げ油	適量	
三温糖	18	(大さじ2)
醤油	10	(小さじ2弱)
みりん	11	(小さじ2弱)
炒りごま	10	
さやいんげん	15	(2本)

- ① さつまいもは、皮をつけた状態で1.5cm程度の角切りにする。
- ② 大豆は、戻して茹で、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③ さつまいもとちりめんじゃこは、素揚げする。
- ④ 三温糖、醤油、みりんを合わせて加熱する。
- ⑤ 揚げた②③を④のたれに絡める。
- ⑥ さやいんげんは、茹でて小口切りにする。
- ⑦ 炊きあがったご飯に、⑤と炒りごまを入れてさっくりと混ぜ合わせ、上からさやいんげんを載せる。

★「山坂達者飯」は、鹿児島地方で、青少年の心身の鍛錬という教育的な意味合いで使われている言葉「山坂達者」にちなんで作られた料理です。カルシウムとともに、「顎を鍛える」歯ごたえもたっぷりです。6日の献立に予定しています。ご家庭でもお試しください。