10月　食育だより

令和６年１０月２日
船橋市立二宮小学校

１０月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。秋は、「収穫の秋」と言われるように、さまざまな食べ物が旬を迎えます。給食でも旬の食材を使って季節を感じられるよう工夫していますので、ぜひ楽しみにしていてください。

今月の給食目標

バランスよくたべよう

学校給食で食べようオーデンセ・西安キャンペーン

今年は船橋市とデンマーク・オーデンセ市との姉妹都市提携35周年、中国・西安市との友好都市提携３０周年にあたります。

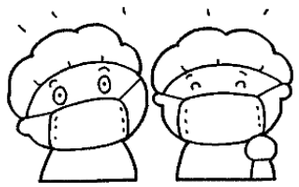
その記念事業の一環として、船橋市の児童生徒に学校給食を通してオーデンセ市・西安市をそれぞれ身近に感じ興味や関心をもってもらうために、市内小・中・特別支援学校にて両都市でよく食べられている料理や食材を給食に取り入れます。

本校では、10月22日(オーデンセ)、２４日(西安)に実施予定です。

知っていますか？　五大栄養素の働き

献立表をよく見てみてください。給食には、この５つの栄養がバランスよく入っています。家の食事でも１つだけに偏らず、バランスよく食べるよう心がけましょう。

レシピ紹介～磯香あえ～



＜磯香和え（４人分）＞

- にんじん・・・・・１／４本（千切り）
- もやし・・・・・・１５０ｇ
- こまつな・・・・・１／２束（２㎝切り）
- ☆濃口しょうゆ・・適量（しょうゆ洗い用）
- 濃口しょうゆ・・・６ｇ（小さじ１）
- きざみのり・・・・６ｇ（お好みで良い）

① にんじんは、切ってゆでる。もやしはゆでる。こまつなは、ゆでて切る。
② ☆濃口しょうゆ（しょうゆ洗い用）を、野菜にかけてしぼる。
③ ②に濃口しょうゆ、きざみのりを加え、和える。

このメニューは、きざみのりをかつお節に変えると「おかか和え」に、ひきわり納豆に変えて少しからしを加えると「納豆和え」にアレンジができます。野菜に含まれるビタミンは、体の免疫力を高めたり肌の調子をととのえたりする効果があります。おいしく食べて、健康な体を目指しましょう！