

令和7年 11月 墨田区立第三吾嬬小学校 校長 川中子 登志雄

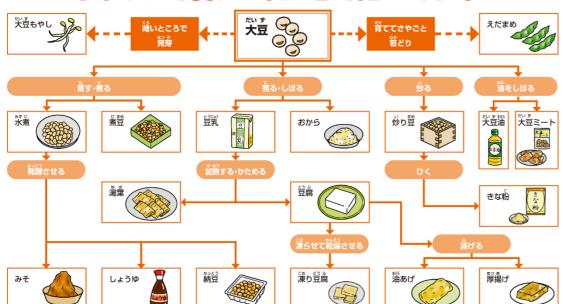
和食の重要食材・大豆!こ飯と大豆はとってもなかよし!

11月24日は「和食の日」ですが、お菜と遊び、和食に欠かせない食材が失遠です。失遠は煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても利用されています。

たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、質から日本人の健康を支えてきました。

日本ではよく、「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お菜のご飯と大豆の加工品を一緒に食べます。これは栄養節から見てもとてもよいことなのです。お菜と大豆を組み合わせて 食べることで、お互いの定りないところを補い合ってくれています。

「すがたを変えた大豆」を見つけよう!



一道の意の籍食をのぞき見り

10月23년 (木)

第三回セレクト給食

今回は「鮭の塩麹焼き」と「齲の塩麹焼き」のお魚のセレクト給食でした。全校の結果は約80%の児童のみなさんが鮭を選びました。どちらも秋が旬のお魚です。



よくかんで食べよう!



かむことの効果

●消化を助ける!



たべ物が歯によって にはかく砕かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる!



よくかんで、ゆっくり覧はわって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

■歯並びをよくする!



盛の土台の歯槽骨を 発達させます。かむとき には近しい姿勢で、両足 をきちんと床についてい ることも大切です。

●頭のはたらきをよくする!



脳の血流がよくなり、 さまざまな刺激を受ける ことで記憶力がアップし、 ストレスを和らげるこ とが報告されています。

作ってみませんか



	_		
さいりょう 材料	高学年4人分	切り方	作り方
ご飯	4人分		① ※ を炊く。
だし洋	350ml		②昆布や鰹節でだし汁を取っておく。
油	*** 大さじ2強(26g)	٦	③薀を熱し、米粉を入れてじっくり炒
米粉	たさじ3強(30g)	ルー	める。ぼそぼそしてきたらカレー粉を
カレー粉	大さじ1/2弱		加えて軽く炒め、ルーを作る。
油(炒め用)	適量		④鍋に薀をしき、玉ねぎ~にんじんま
玉ねぎ	大1個(300g)	くし切り	で順に炒める。
鶏肉	100g	1.5cm角	⑤だし汗を加えて野菜が柔らかくなる
酒(下味用)	適量		までアクを取りながら煮る。
洗いごぼう	約10cm (50g)	ささがき	⑥カレールー、調味料を入れて、よく
こんにゃく (あく抜き)	1/8枚(25g)	短冊切り	混ぜながら煮る。
大根	90g	いちょう切り	⑦油揚げを加える。
にんじん	30g	いちょう切り	®ガラムマサラをお好みで加える。
塩	小さじ1/2弱		
しょうゆ	小さじ5弱		*マイルドな辛さです。カレー粉やガ
三温糖(砂糖)	小さじ1弱		ラムマサラの量で辛さは調節してくだ
油揚げ	約1枚	短冊切り	さい。
ガラムマサラ	適量		



保護者の皆様へ

- ・お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯、また、ボタンが取れかかっていたらボタン付けなどをよろしくお願いいたします。給食当番はマスクも忘れずに持ってきてください。
- 給食の食材や献立は変更する場合がありますので、ご了承ください。