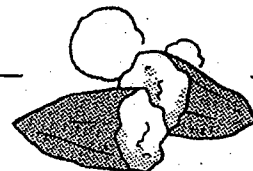


食育だより

2014年11月号
武庫小学校

秋も深まり、肌寒い日も多くなります。食事と睡眠は十分にとり、体調を整えましょう。

新しい献立 11月6日(木)
紅いものあめ煮



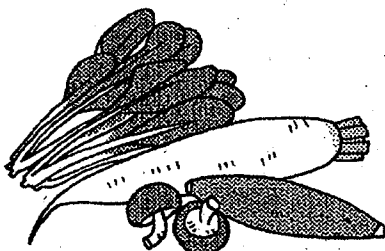
<材料>	<分量>一人分 g	<作り方>
紅いも (スティック) 冷	----- 30	1. さとう、しょうゆ、水を一煮立ちさせ、水どきでんぷんを入れて、たれを作る。
さとう	----- 2. 2	2. 鉄板に紅いものを並べて、スチームコンベクションで焼く。
しょうゆ	----- 0. 6	3. 焼いた紅いものにたれをからめて仕上げる。
水	----- 1. 5	
でんぷん	----- 0. 1	

毎日の食事をいただけることに感謝を



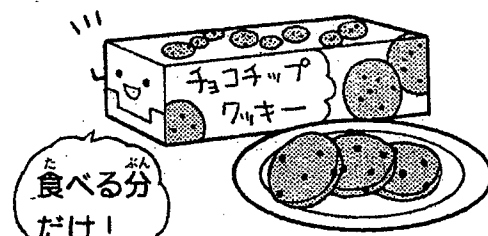
食事は、食べ物を育てたりとったりする農家や漁師、畜産家などの生産者、食べ物や食事を運ぶ運送業者、食べ物を売る小売店の人、調理をする人などのたくさんの人がかかわっています。これらの人たちの働きのおかげで、わたしたちは毎日、食事をすることができるのです。
毎日の食事がいただけることに感謝の気持ちを持って、残さず食べましょう。

地場産物を 毎日の食卓に



地場産物を食べることは、食料の生産や流通などにかかわる人の努力を身近に感じ、また、地域の自然や食文化、産業などの理解を深め、感謝の気持ちを育てることにつながります。
ぜひご家庭でも地場産物を活用し、話題にしてみてください。

おやつの食べ方 取りわけて 食べよう



食べる分だけ！

市販の菓子をおやつに食べる時、袋や箱から直接取り出して食べていませんか？これでは食べすぎの原因になります。
おやつを食べる時は、適量を考えて、取りわけてから食べるようにしましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ

わたしたちは食事の前と後にあいさつをします。「いただきます」には食べ物となった動植物の命をいただいて、わたしたちの命を養うことへの、「ごちそうさま」には食事をつくるためにかけ回ってくれた人への感謝の気持ちがそれぞれ込められています。
食事の時には感謝の心を込めて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

いただきます！



ごちそうさま！