

食育だより



冬号

令和 3 年 1 2 月
金沢市立大徳小学校
栄養教諭 田中

寒さがきびしくなりました。気温の変化から体調をくずしやすくなります。免疫力を低下させないために、日ごろから栄養バランスのとれた食事を心がけ、冬の寒さに負けない体づくりをしましょう。

食育チャレンジシートを使って「チャレンジ目標」の達成をめざそう

食事は私たちの心と体の健康に深いつながりがある大切なものです。石川県健康福祉部で作成された「いしかわ食育ブック(令和3年度版)」で食について学び、毎日の食事について考えましょう。食育ブックで学んだことをもとに「わたしのチャレンジ目標」を決め、家族と一緒に目標が達成するよう、チャレンジしましょう。



はさみで切り取りましょう

はさみで切り取りましょう

食育チャレンジシート シートの使い方は、うらページを見てください。

チャレンジもくひょうがたっせいできたら、○をつけましょう。

わたしのチャレンジもくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12月27日
チャレンジ1 ①	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
チャレンジ2 ②	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
チャレンジ3 ③	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

★かんぞう★
チャレンジが終わったら書きましょう。
★わかったものに○をつけましょう。
1. 朝ごはんの大切さ
2. 食べものの3つのはたらき
3. 旬の食べもの
4. その他()
★チャレンジして楽しかったですか？
あてはまるものに○をつけましょう。
1. 楽しかった
2. 楽しくなかった
★チャレンジしたかんぞうを書きましょう。
★うちの方からお子様へ一言

○の数を数えて1日のごうけいを書きましょう

けっか ○の数か2か3この日は、日でした。

チャレンジした人は、令和 年 月 日 () までに、学校へ提出してください。

1～3年生は、いしかわ食育ブックⅠ（低学年向け）、4～6年生はⅡ（高学年向け）を使いましょう。



冬休みの宿題です。

おうちの人と一緒に取り組みましょう。

《取り組み方法》

- 食育ブック 13 ページの目標例から、「元気な体をつくろう」「お手伝いをしよう」「感謝して食べよう」について、それぞれ目標を選びます。
- 食育ブック 14 ページの食育チャレンジシートの「わたしのチャレンジ目標」の欄に、選んだ目標を書きます。
- 目標の達成をめざして、10日間取り組みます。
- 達成できた目標に毎日○をつけ、○の合計数を書きます。
- の数が1～3年生は2個か3個の日、4～6年生は4個以上の日の数を『結果』の欄に書きます。
- 最後に感想を書きます。おうちの人にも書いてもらいましょう。
- チャレンジシートをはさみで切り取り、学校に提出します。



学年・組・名前を忘れずに書いて、1月14日（金）までに学校に提出してください。

提出した人に「食育チャレンジ賞」が送られます。

「甘えび」について

甘えびの本当の名前はホッコクアカエビといいます。お刺身で食べると、とても甘いので、石川県では甘えびと呼ばれています。

12月17日（金）の給食に郷土料理の献立として、「甘えびの具足煮」を提供しました。甘えびの殻を取らずに、そのままの形で調理することを具足煮といいます。また、甲冑に似ている形から具足煮ともいいます。甘えびの具足煮と甘えびの殻を使ったアメリカーナクリームソースの作り方を紹介します。

親子で甘えび料理に挑戦し、日本海でとれる海の幸を味わいましょう。

親子クッキング ～旬の「甘えび」を使った料理を作ろう～

「甘えびの具足煮」の作り方



＜ 材 料 ＞	＜ 分量(4人分) ＞	＜ 作り方 ＞
甘えび	8尾	① 甘えびは水でさっと洗う。
酒	15g (大さじ1)	② 角をキッチンバサミでカットする。
本みりん	15g (大さじ1)	③ 鍋に調味料を入れ沸騰させる。
さとう	6g (小さじ2)	④ 鍋に甘えびを並べ、ふたをして中火で3分煮る。
しょうゆ	10g (小さじ2)	⑤ 甘えびを裏返し、さらに中火で3分煮る。



「甘えびのアメリカーナクリームソース」の作り方

＜ 材 料 ＞	＜ 分量(4人分) ＞	＜ 作り方 ＞
〔 甘えび	12尾	① 甘えびは水でさっと洗う。
バター(炒め用)	10g	② 殻をむき、えびの身とみそを取る。
水	200mL	③ フライパンにバターを溶かし、中火で殻を香ばしく焼く。
トマトジュース	200mL	④ 水、トマトジュース、白ワインを加え、10分煮る。
(食塩なし)		⑤ 殻を取り除く。
白ワイン	50mL	⑥ 生クリーム、バター、えびの身とみそを入れ煮る。
生クリーム	100mL	⑦ 塩こしょうで味をととのえる。
バター	10g	⑧ 塩茹でしたスパゲッティを加えて、煮る。
塩こしょう	少々	
〔 スパゲッティ	200g	
食塩	適量	



えびの香りとうま味が詰まったオレンジ色のソースに生クリームを加えると濃厚なアメリカーナクリームソースができますよ。