

食育だより



秋号

令和3年11月
金沢市立大徳小学校
栄養教諭 田中

寒い日が続きますが、日頃より栄養のバランスのとれた食事に心がけ、寒さに負けない身体作りをしましょう。

「栄養について考えよう」

給食は赤、緑、黄の3つのグループの食べ物がそろった栄養バランスのよい食事です。みなさんは、きれいな食べ物や料理が給食に出た時、どうしていますか。

きれいな食べ物や料理が給食にでたら・・・どうしていますか？



給食は元気に大きくなるための大切なお昼ごはんです。きれいな食べ物や料理が給食に出ても残さずに、少しずつ食べましょう。

～ 食べ物の3つの働き ～

食べ物は体内の主な働きで3つのグループに分けることができます。一つの食品で、すべての働きを持っている食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物を組み合わせて食べることです。



きれいな食べ物の中にも大切な栄養があります。健康な体を作るためにも、いろいろな種類の食べ物を食べましょう。体に必要な栄養を残さず、がんばって食べて自分の身体に栄養を取り入れましょう。

「学ぼう！つくろう！じわもん給食」

金沢市の学校給食献立コンクールである「学ぼう！つくろう！じわもん給食」に6年生が応募しました。小学校28校の2,452人から応募があったそうです。旬が秋冬の加賀野菜などの地場産物を使った献立を考えたところ、3名が入賞しました。11月11日（木）に体育館で表彰式がありました。

冬献立 優良賞 6年1組 尾有 栞音さん



- ・たらのフライ れんこんタルタルソースかけ
- ・春菊のガーリックサラダ
- ・つぶトロいもポタージュ
- ・みかんマフィン



冬献立 特別賞 6年2組 井尻 愛唯さん

- ・カッリカッリ！やみつき甘ダレのタラのから揚げ
- ・シャッキシャッキ！さっぱりカラフルゆず風味のピクルス
- ・ぽっかぽっか！体あたたまる生姜スープ
- ・うまい！さつまいもとくりののうこうタルト

冬献立 特別賞 6年4組 若狭 穂香さん

- ・金沢春菊を使ったパリうま！HA・RU・MA・KI
- ・無限に食べられちゃうかも？源助大根サラダ
- ・しょうがも入って体もほっこり栄養まんてん肉団子スープ
- ・甘くておいしいのに加賀蓮根入り!?WOW マカロン

さつまいもについて

さつまいもは、いも類の中で、一番ビタミン C が多く含まれています。また、食物繊維も多く含まれ、美容と健康によい食べ物だと言われています。

給食には、さつまいもを使ったサラダ、チップ、めった汁などが出ます。金沢市でたくさん作られているさつまいもの「五郎島金時」は加賀野菜の一つです。甘味が強く、金沢弁で「こっぼこぼ」という、ホクホクした食感です。給食には「五郎島金時」を使っています。

簡単においしく作ることができる「スイートポテト」の作り方を紹介します。ぜひ、作ってみてください。

親子クッキング



～「こっぼこぼ」のさつまいもを使ってデザートを作ろう～

「スイートポテト」の作り方

〔材料〕

〔分量〕

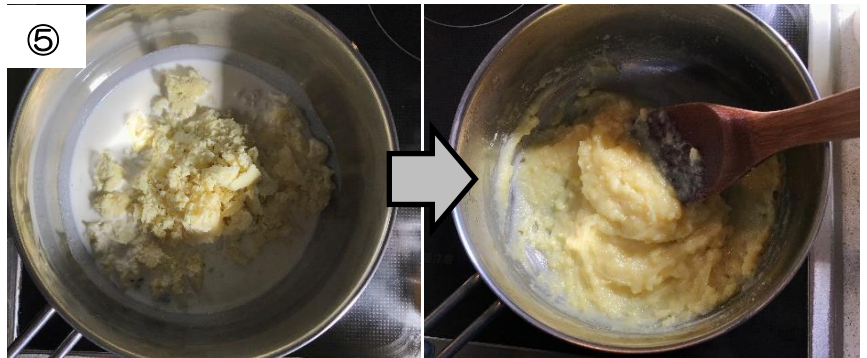
〔作り方〕

さつまいも 1本 (300g)
生クリーム 80g
バター (有塩) 40g
さとう 30g

- ① さつまいもをラップに包みレンジ600W4分加熱する。
- ② 包丁で縦半分に切る。
- ③ 皮の部分を残し中身をスプーンでくりぬく。
- ④ くりぬいた中身をボウルに入れフォークの背でつぶす。
- ⑤ 鍋にさつまいも、生クリーム、バター、さとうを入れ、木べらで混ぜながら、つやが出るまで、中火で3分ほど、ねる。
- ⑥ ③のさつまいもの皮の部分にスプーンを使って⑤を入れる。
- ⑦ オーブンで180℃15分～20分焼く。



卵黄を少量の水に溶き、はけを使って、さつまいもの表面にぬってからオーブンで焼くと、もう少し焼き色がつきますよ。



スプーンで食べてもいいし、包丁で切り分けて食べてもいいですよ。残した皮の部分のさつまいもと一緒に食べると、さらにおいしいですよ。



金沢市のおいしいさつまいもを使い、親子でクッキングにチャレンジしてみてください。甘くておいしいスイートポテトを食べながら楽しい時間を過ごしてください。