

# 5がっ いただきます～す

令和5年度5月号  
小国町立小国小学校  
栄養教諭 河内真紀子

新学期が始まり、間もなく1か月。そろそろ疲れも見えてくる頃です。

ゴールデンウィークも、もう目の前！楽しい休みだからこそ、しっかり体を動かして、しっかり食べて、しっかり休んで、ゴールデンウィーク明けに元気いっぱい登校できるようにしたいですね。

## とってる？とれてる？食物せんい

5月18日は語呂合わせで「ファ(5)イ(1)バー(8)の日」。  
ファイバーとは食物せんいのことです。

食物せんいには、便秘を予防する・余分なコレステロールを体の外に出す・血糖値を急に上がらないようにするなどの働きがあります。でも、日本人の食物せんい摂取量は不足しているのです。

食物せんいを強化した食べ物もたくさんありますが、普段の食事でするように、ちょっとだけ自分の食生活を意識してみませんか？毎日の食事でおいしく健康作りをしたいですね。



## ……今月の小国小の給食から……

4月17日から1年生も給食をスタートしました。

今年度から牛乳パックのリサイクルを再開しました。5・6年生は3年ぶり、4年以下は初めての牛乳パック開きです。1年生は6年生に教えてもらいながら、2～5年生も上手にリサイクルに取り組んでいます。

1年生の準備も、日を追うごとに上手になっています。「いただきます」の時間も早くなってきました。みんなのために働く姿、とても素敵です。



白衣の着方も上手。三角巾も結べました。

こぼさずに上手に盛り付けも運びもできました。



初めての給食はカレー。いい笑顔でパクリ。ちょっとスプーンが大きくてびっくりした人も。



教えてもらいながら牛乳パック開きに挑戦。ん～、難しい。でもがんばるぞー!!

### 主食でとる

精米した米や小麦が中心となったこと、主食の量が50年前の半分になった事が原因としてあげられます。麦ご飯や雑穀のご飯・全粒粉のパンなどを上手に取り入れてみましょう。



### 副菜でとる

野菜・豆類・いも類・海草類・きのこは食物せんいがたっぷりです。でも、苦手な人が多いのも事実。少しずつ挑戦してみる事が大事です。朝の温かいスープやみそ汁がおすすめです。



### 果物でとる

調理をしなくてもいいので、手軽に食べられます。朝ご飯やおやつにお勧めです。でも、糖分が多いので食べ過ぎ注意です。1日200g(りんご1個、バナナ1本半)が目安です。



## 食べる時もグー・ペタ・ピン

背筋をピンとして茶碗を持つと、食べている姿が美しい!!!

茶碗を持って背筋を正すのは、お膳で食事をしていた頃の名残と言われています。

さあ、みなさんの食事の時の姿勢は？おうちの人と一緒にチェックしてみましょう。



## 鶏肉と三つ葉の混ぜごはん



### 材料(4人分)

- ごはん …4人分(約600g)
- 鶏もも肉 …160g
- サラダ油 …小さじ1
- 三つ葉 …16g

- A {
- はちみつ …大さじ1
  - バルサミコ酢 …大さじ1
  - しょうゆ …大さじ1と1/3
  - 砂糖 …小さじ2

おうちの方から、「作り方を教えて！」との声が多いメニューです。

### 作り方

- ① 鶏もも肉は1cm 位のコロコロに切る。
- ② 三つ葉は1cm 位に切る。
- ③ 鶏もも肉を油で炒め、火を通す。
- ④ ③にAを加えて煮詰める。
- ⑤ 三つ葉と④をごはんに混ぜる。

★できあがり★