

おいしいな

平成28年5月19日

桜川市立岩瀬小学校

毎月19日は食育の日



新緑の美しい季節になりました。吹く風にもさわやかさが感じられます。新年度がはじまってから約1ヶ月がたちました。子供たちも新たな環境に、少しずつ慣れてきたところでしょう。しかし、疲れがたまってきている時期でもあります。また、休日になると生活リズムも乱れがちになりますので、規則正しい食生活をもとにして、元気いっぱい毎日を過ごしましょう。

おにぎりを作ってみよう！



朝、お子さんが寝坊してしまって時間がない時は、おにぎりがいいです。具をたっぷり入れれば、栄養のバランスも上がります。忙しい朝には、おにぎりを作ってあげてください。また、お休みの日には親子でおにぎりを作って食べるのも楽しいですね。ぜひおにぎりを作ってみてください。

おにぎりづくりのポイント

- ☆ ごはんは少しかために炊きましょう。
- ☆ 具は汁気のないものにしましょう。
- ☆ 手をよく洗いましょう。お弁当にするときはできれば、ラップを使ってにぎりましょう。



オススメ☆おにぎりの具

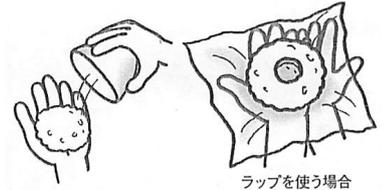
- ・おかかマヨ（かつお節とマヨネーズとしょうゆ）
- ・ツナそぼろ（シーチキン缶を砂糖としょうゆ各大さじ1で煮る）
- ・塩昆布と明太子（塩昆布、明太子とごはんを和える）

三角おにぎりの作り方

① 手に水をつけて塩をふり、手を合わせて塩をなじませる。（ラップを使う場合はしなくてもよい）



② 左手にごはんをとる。ラップをつかう場合は少し広めに切って手のひらにのせ、その上にごはんをのせる。具を入れる場合は、ごはんを真ん中に置く。



ラップを使う場合

③ 右手をかぶせてごはんを包み、ギュッと力を入れて丸くにぎる。



④ 左手の手のひらを「コ」の形にし、右手を「へ」の形にしてにぎる。ごはんを数回回転させて三角形をつくる。



骨とカルシウムについて



健康な骨



スカスカな骨

上腕の骨の模型

上：大人の骨（体重55kg位）
下：子供の骨（体重35kg位）

骨を見比べてもこんなに大きく成長するのだと、改めて成長期の栄養の大切さについて感じます。

骨は毎日、破壊されて作られることを繰り返し、形成・成長しています。そのため、毎日欠かさずにカルシウムを摂る必要があります。

カルシウムの多い食品大集合☆



牛乳を残してしまうお子さんが見られます。自分でカルシウムを摂らないと骨は成長しません。スカスカな骨にならないように、牛乳を残さず飲みましょう。

給食を完食すると、1日に必要なカルシウムの量の半分が摂れます！