

食育だより スパテラ



毎月19日は食育の日
佐世保市立日宇中学校
栄養教諭 徳丸泰代
学校栄養職員 石本栞和

3月になり、いろいろな場面で1年間のまとめや振り返りをする時期になりました。食の面から今年度を振り返ると、日常的には感染対策を続けながらも、行事や校外学習が実施できるようになり、食事をする場面が多様化した1年間だったのではないのでしょうか。

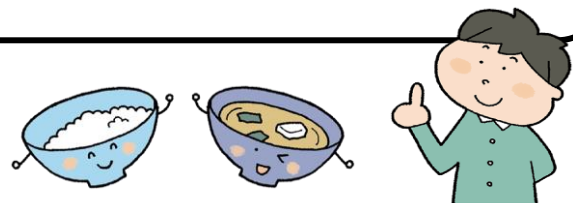
1年間の 総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝食を毎日とった | <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 規則正しい時間に食事をした | <input type="checkbox"/> 食品表示を見るように心がけた |
| <input type="checkbox"/> 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた | <input type="checkbox"/> 地域の食材や食文化について理解した |
| <input type="checkbox"/> 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた | |

いつかどこかで役立つかも…食に関する

ことわざクイズ



次の①～③に入る食べ物は何でしょうか。答えは食育だよりの最後にあります。

第1問 レベル★

花より (①)

意味：食べられない桜の花より、食べて腹の足しになる (①) のほうがよいということから、「見て美しいものよりも、実際に役立つもののほうがよいこと」の例え。

ヒント：米から作られる食べ物

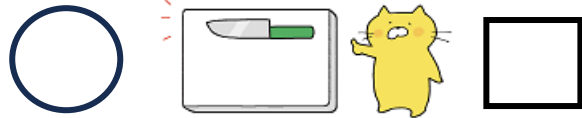


第2問 レベル★★

鴨が (②) をしょって来る

意味：鴨と (②) があればおいしい鍋ができるので、「うまいことが重なり、好都合であること」を表す。

ヒント：野菜



第3問 レベル★★★

丸い (③) も切りようで四角

意味：「物事は言い方や扱い方によって、円満に運ぶ (丸くおさまる) こともあれば、もめてしまう (角が立つ) こともあること」

ヒント：たんぱく質が豊富

家族のためにつくってみませんか

調理実習での
学びを生かそう!

家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理をつくってみませんか。



給食献立より

鶏肉の照り焼き



【材料 (1人2個×4人分)】

- 鶏もも肉 240g
- 油 小さじ1 (適量)
- 砂糖 小さじ1と1/2
- こいくちしょうゆ 大さじ1
- 料理酒 小さじ2
- みりん 小さじ1

【道具】

- 包丁
- まな板
- ボウル
- 計量スプーン (大さじ・小さじ)
- ラップ
- フライパン・ふた
- 菜ばし

給食では、オーブンで焼くため油を使っていませんが、フライパンで焼く場合は油を使うことをおすすめします。

【作り方】

1. 鶏肉を切る。(肉は焼くと縮むので、食べたい大きさより少し大きめに切る。)
2. ボウルで調味料を混ぜ合わせ、鶏肉を20分間漬け込む。(衛生面を考えて、ラップをして冷蔵庫に入れる。)
3. フライパンに油をひいて熱し、中火にする。皮の方を下にして、軽く焦げ目がつくまで焼く。
4. 焦げ目がついたら、菜ばしでひっくり返して、弱火にする。
5. フライパンにふたをして10分間焼く。
6. 焼き加減を見て、両面に好みに合わせて焦げ目をつけたら、完成!

魚の照り焼きもおすすめです。

3月の給食には、長崎県産のぶりの照り焼きが登場します。



火加減をチェックしよう

横から見て、炎の大きさを確かめながら調節します。この時、鍋底から炎が出ないようにしましょう。

強火



中火



弱火



- 強火：鍋底全体に火が当たる程度
- 中火：火の先が鍋底に当たる程度
- 弱火：鍋底に火が当たらない程度

ことわざ
クイズの答え

- ① だんご
- ② ねぎ
- ③ 卵