



# 常滑市給食だより

10月号



給食にもおいしい旬の食べ物や秋色いっぱいの献立が登場します。行事の多い時期なので、十分に休養をとり、自然の贈り物に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。



## 栄養教諭・学校栄養職員が食に関する指導を行っています

常滑市では、児童生徒の食への興味・関心・知識を高め、食べる意欲をもつことを目的として、2名の栄養教諭と2名の学校栄養職員が年間計画に沿って学級活動の時間に指導を行っています。

### ～平成22年度 常滑市の食に関する指導内容～

| 学校  | 学年  | 学習内容           |
|-----|-----|----------------|
| 小学校 | 1年生 | 給食の秘密を知ろう      |
|     | 2年生 | 野菜を食べよう        |
|     | 3年生 | おやつのお食べ方を考えよう  |
|     | 4年生 | バランスよく食べよう     |
|     | 5年生 | 米を見直そう         |
|     | 6年生 | 食生活を見直そう       |
| 中学校 | 1年生 | 朝食の大切さを知ろう     |
|     | 2年生 | カルシウムをしっかりとりよう |

どこめちゃんと郷土を味わおう！



どこめちゃん

19日

## 味噌かつ

### 材料（4人分）

豚ヒレ肉 4切れ  
 塩 少々  
 こしょう 少々  
 小麦粉 適宜  
 卵 1個  
 パン粉 適宜  
 赤味噌 25g  
 おろししょうが 3g  
 砂糖 大匙2.5  
 酒 小匙1  
 みりん 小匙1  
 揚げ油 適宜

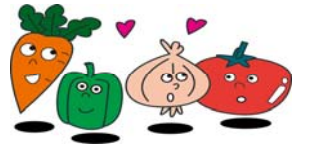
### 作り方

- ① 豚ヒレ肉は包丁の先で筋とまわりに切れ目を入れ、少したたいて塩、こしょうをふる。
- ② ①に小麦粉をまぶし、溶いた卵液につけ、パン粉をつける。
- ③ フライ鍋に油を熱して②を揚げる。
- ④ 鍋に味噌を入れ、砂糖、酒、みりんを加えて練る。最後におろししょうがを加える。
- ⑤ 盛り付けたかつに味噌だれをかける。



味噌は、三河出身の徳川家康が兵糧（ひょうろう）として戦時の兵士たちの食糧にしました。

## 野菜を食べよう



平成20年国民健康栄養調査によると、日本人（成人）野菜の摂取量は、1日平均295g（男性で303g、女性288g）です。給食時の様子から、野菜が苦手な児童生徒が多く、野菜の煮物や酢のもの、和えものなどを食べ残す傾向にあります。また、朝食に野菜料理を食べていない児童生徒も見受けられます。

野菜には、「体の調子を整える」大切なはたらきがあります。1日に子ども300g、大人350g以上食べましょう。

### 野菜が不足するとこんな心配が…

- ★夜盲症
- ★皮膚がカサカサしたり肌が荒れる
- ★成長障害
- ★壊血病
- ★便秘



愛知の野菜  
いいとも！



9・10月に小学校2年生は、「野菜を食べよう」という学習をします。ねらいは、野菜の必要性を理解して、すすんで食べようとする意欲をもつことです。野菜に興味を持ち、身近に感じられるよう実際に野菜を炒めて、味わいます。五感（見る・聞く・さわる・においをかぐ・味わう）をはたかせる学習です。調理の際、多くの子どもたちが積極的に手伝おうとしてくれます。ご家庭でもぜひお子さんと一緒に料理をする機会をつくっていただきたいです。



### 親子 DE 野菜不足度チェック

- 嫌いな野菜が3つ以上ある
- 朝起きるとだるくて何もしたくない
- 野菜料理はサラダしか食べない
- つけ合わせの野菜は残す
- 野菜を全く食べない食事がある
- キャベツとレタスが見分けられない
- 食事を抜くことがある
- 外食は肉類中心のメニューが多い
- 食欲がわからない
- 便秘がちである

\*当てはまる項目が多いのは要注意！  
野菜不足の傾向があります。