



校長先生は子どもたちより 30 分早く給食を食べます。「検食」という仕事です。給食に異状がないか食べて確かめ、日誌をつけます。少し前の話になりますが、給食を教務室に運んだ私（玉村）がうっかり牛乳のストローをつけ忘れたことがありました。近くにストローが無かったため、牛乳をコップに移して飲んでいただいたところ…

「わー!! このコップで飲むと、いつもの牛乳が多く感じるな!」

…みなさんもこんな経験をしたことはありませんか？

量!

「いつも同じ量を食べている」つもりでも、盛り付けられている器によって、量の感じ方が変わってきます。

また、市販のものをそのまま（一人 1 個など）食べていると、自分には合っていない量を摂取している場合もあります。

おうちのコップで はかってみよう!

※学校にある入れ物の場合です。



「ゆのみ」と「小コップ」はそれぞれ 100mL はいりました。

コーヒーカップに 200mL いれたところ、あふれそうに…! 150mL でちょうどよいです。

コップに 200mL ちょうどはいりました。

500mLをはかってみると…



=



=



ひとり分=1本?、ひとり分=1個?

飲料で「500mL」というのはとても多い量です。コップに移すとよく分かりますね。砂糖などが入っている場合は、飲みすぎに注意しましょう。

最近は小分けにして個包装されたお菓子も増えて便利ですが、逆に「ジャンボ・メガサイズ」も流行しています。1人で1個食べるには大きすぎる商品もありますので、表示をよく見てください。

家の中で過ごす日が多くなります。おやつを食べ方を見直しましょう!



11～12月の弥彦産

毎月の献立表で「今月の弥彦産」を紹介しています。11～12月はこんな野菜が収穫されています。給食では、冬の弥彦の恵みをたくさんいただきます！

12月18日に
登場します！



豚肉とだいこんのうま煮

【材料】（作りやすい量）

豚ばら肉 200g ⇒角切り

塩・こしょう 少々 （油）

にんじん 小1本 ⇒

ごぼう 1/2本 ⇒

だいこん 中12cm ⇒

こんにゃく 1/2枚⇒ゆでてちぎる

しいたけ 3～4個 ⇒1/4カット

きぬさや 14さや ⇒下ゆで

しょうが ひとかけ

しょうゆ 大さじ2

さとう 大さじ1 小さじ1

本みりん 大さじ1

塩 小さじ1/3

オイスターソース 大さじ1/2

【作り方】

- ① 豚肉に塩・こしょうをまぶして、いためる。（必要なら油を使う）
- ② にんじん・ごぼう・こんにゃくに油をまわして、他の野菜を入れる。
- ③ ひたひたの水で調味料を入れて煮る。最後にきぬさやをかざる。

※ 給食の献立でレシピを知りたいものがありましたら、学級担任まで連絡帳等でお知らせください。栄養教諭がおこたえます。

☆☆食育もぐもぐ週間が終わりました☆☆

春の頃から比べると、残食量は減ってきており、子どもたちの成長を感じています。

しかし、苦手なものが多く登場すると、たちまち残量が増える傾向があります。（苦手なものは「骨のある魚」「根菜類」「煮物」などです）

「健康のための栄養摂取」というのはひとつの側面で、「食べ物を残さずいただく」という感覚は、勤労や恵みへの感謝や人に対する礼儀など多様な気持ちの成長が支えているのではないかと感じています。

23日は勤労感謝の日です。照れずに「感謝」を表せるよい機会ですので、ご家庭でも楽しい食卓を囲んでください。

