

給食目標「食後の過ごし方を工夫しよう」

☆どんな過ごし方がいいのかな？

給食を食べる時間は20分ぐらいですが、食べる早さはどうでしょうか。早く食べ終わって、「ごちそうさま」をするまでの過ごし方は、どうしたらよいでしょうか。

大声でしゃべる



走りまわる



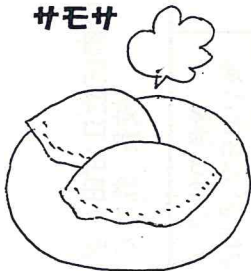
静かに本を読む



先に食べ終わっても、「ごちそうさま」がすむまでは、まだ終わっていない人のことも考えて自分の席で静かに座って待ちましょう。食べた後は、胃が消化するための時間であり、健康な体を保つためにも大切な時間です。教室では「胃のお休み時間」をとってあげましょう。休み時間になったら、体を動かし大きな声を出したりして、たくさんの酸素を吸収してください。体の中で一番多く酸素を必要としている脳へも酸素がいきわたり、体がスッキリとなります。

作ってみませんか

サモサ



材料 1人分

- サラダ油 ……35g
- 玉ねぎ ……6g みじん切り
- じゃがいも ……5g 角切り
- 鶏ももひき肉 ……3g
- ピーマン ……2g みじん切り
- 食塩 ……1g
- カレー粉 ……1.8g
- 餃子の皮 ……0.02g
- 揚げ油

作り方

- ① じゃが芋は角切りにして蒸す。
- ② 切った野菜、ひき肉、じゃがいもを炒め調味する。
- ③ 餃子の皮で包んで、揚げる。

サモサはインド料理の軽食です。

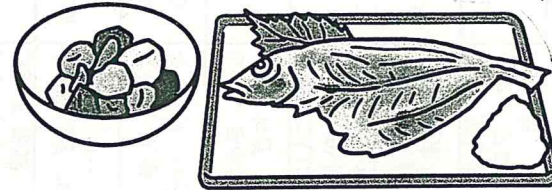
食育目標「自分の食生活を見直そう」

10月には運動するのにとてもいい季節です。運動会を頑張れるように、元気で健康な体を作るために大切な栄養を考えた食生活をしましょう。

食事をするときには、ご飯やパンなどの「主食」に、おかずの「主菜」や「副菜」をそろえることでさまざまな食品をとることができ、栄養バランスも整いやすくなります。栄養を考えてから食品を組み合わせるのは大変と思うときは、まずこの「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食事を心がけると、自然と栄養も整いやすくなります。

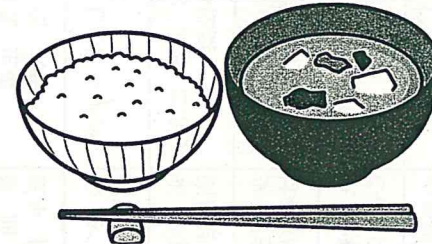
【副菜】

野菜など、おもに体の調子を整えるものになる食べものを使ったおかず。



【主菜】

肉、魚、卵など、おもに体をつくるものになる食べものを使った食事の中心となるおかず。



【主食】

ご飯、パンなどおもにエネルギーのもとになる食べもの。

【汁物】

野菜をたっぷり入れると、副菜の役割もする。