

＊食育だより＊

平成29年10月
No.6

さいたま市立中島小学校



あお そら、さわやかに ふ わた あきかぜ すず す 過ごしやすい 季節 となりました。みの あき むか きゅうしよく 実りの秋を迎え、給食で
さんま、くり、さつまいもなどの秋の味覚が登場するようになりました。しんまい しゅつか はじ 新米の出荷も始まりました。
なかしましやう 中島小では、さいたま市桜区と西区のお米を使っています。しんまい すいぶん ふく あま 新米は水分をよく含み、甘みがありおいしい
です。あき みかく たの 秋の味覚を楽しみましょう。



食事と運動 体力アップ29-⑤

毎年10月は「朝ごはんを食べよう強化月間です」

みなさんは、朝ごはんを毎日食べていますか？どんな内容ですか？朝ごはんは、ごはんやパンなどの主食だけでなく、下の絵のように、主菜や副菜を合わせて食べましょう。



バランスのよい朝ごはんには、次のような効果があると言われています。

- 一日の生活リズムが整う。
- 勉強の集中力や能力があがる。
- 体温があがり、基礎代謝が増え、脂肪を燃焼しやすい体になる。



★★子どもクッキングレシピ★★

<あげパン> みんなの大好きなあげパンを家で作ってみましょう！



【材料】※パン1本に対する分量

コッペパン(または、それに似た甘くないパン)
お好みの粉(ココア、ごま、きなこ)
粉は少し多めに作り、たっぷりつけて食べるとおいしいです。

揚げ油 適量

| <ココアアーモンド> | | <ごま> | | <きなこ> | |
|------------|----|---------|----|-------|----|
| ココア | 1g | すりごま(白) | 6g | きなこ | 6g |
| きび糖 | 6g | きび糖 | 6g | きび糖 | 6g |
| アーモンド粉 | 4g | | | 塩 | 少々 |

(アレルギーの人はアーモンドなしで作ってください。)

【作り方】

- ①天ぷらを揚げる時より少し高めの温度(200℃)で10秒ぐらい揚げます。パン全体に油がいきわたるように上手に揚げてください。
- ②お好みの粉をパンにまぶしてください。

☆必ず大人と一緒に作ること。
やけどをしないように十分注意しましょう。

