

# いただきます～す

給食だより  
令和7年5月  
四街道市学校栄養士会






＊育て！元気な四街道っ子＊

今年度の給食だよりは「子どもに身につけてもらいたい食習慣」について、お知らせしていきます。併せて、毎月子どもたちにチャレンジしてもらいたい給食のレシピの紹介もしていきます。ご家庭での食育にぜひ、役立ててください。

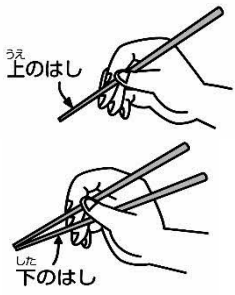
## ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～ 「食事のマナー」

家庭で子どもたちが食事マナーを身につけるには、家族全員が一貫したマナーを守ることで、自然と学び、身につけていくことができます。

また、食事の時間は家族のコミュニケーションを深める機会でもあります。家族で食事を楽しみながら、マナーを身につけていきましょう。

<p><b>○食事前後のあいさつ</b></p> <p>「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に感謝する気持ちを表す大切な言葉です。</p> 	<p><b>○食事中の姿勢</b></p> <p>背筋を伸ばして座り、テーブルにひじをつかないようにします。 正しい姿勢で食べると、消化を助ける効果があり、健康にも良い影響があります。</p> 	<p><b>○周りの人への気配り</b></p> <p>食事中に席を立つ、大声で話したり笑ったりする、口に食べ物を入れたまま話すなどは、周りに不快感を与えることがあります。 気をつけましょう。</p> 
<p><b>○正しい食器の扱い方</b></p> <p>和食では「ご飯は左、汁物は右」が基本です。 茶碗やお椀は、片手で持って食べます。</p> 	<p><b>○正しい箸使い</b></p> <p>食事をスムーズに行うためだけでなく、周りの人に不快な思いをさせないために、お箸を正しく持って食べましょう。</p> 	

### 正しい箸の持ち方～気をつけよう嫌い箸～




うえのはし  
うご  
上のはしを動かして、はし先を開いたり閉じたりして使う。

さき  
はし先で物をつまむ。

したのはし  
うご  
下のはしは動かさない。

嫌い箸の色々



### 給食レシピの紹介

#### 「ツナとコーンのサラダ」

レッツ チャレンジ  
クッキング♥

- 材料 4人分
- ・ツナ缶 40g (油を切る)
  - ・コーン缶 40g (汁気を切る)
  - ・きゃべつ 40g (5mm幅短冊切り)
  - ・にんじん 1/4本 (千切り)
  - ・きゅうり 1/3本 (薄い輪切り)

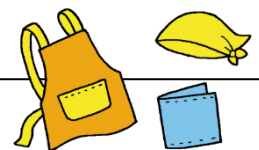
- ・サラダ油 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 ひとつまみ
- ・塩こしょう 少々



#### <作り方>

- ①きゃべつ・にんじんを茹でて冷まし、きゅうりは塩もみして水気を切る。
- ②①とツナ・コーン・★のドレッシングを合わせる。

※給食では野菜を茹でて使っています。ご家庭では生で食べるミニトマトやレタスなどを使うと、彩りや食感がよくなります。火を使わずに作れるので、初めての料理にもぴったりです。



# いただきます～す

給食だより  
令和7年6月  
四街道市学校栄養士会

\*育て！元気な四街道っ子\* ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

## ～6月4日から10日は 歯と口の健康週間～ よくかんで食べよう

丈夫な歯で毎日の食事を楽しむことは、全身の健康にもつながります。丈夫で健康な歯を維持するためには、「歯みがき」はもちろんのこと、よくかむことを習慣づけることが大切です。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯の健康とよくかむことの関係について、考えてみましょう。



### よくかむことの効果

<p><b>消化吸収がよくなる</b> 食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、消化吸収がしやすくなります。</p>	<p><b>脳が活性化する</b> あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>
<p><b>肥満を防ぐ</b> よくかむと、脳の中の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。</p>	<p><b>むし歯を予防する</b> だ液によって口の中に残った食べかすを流し、むし歯を予防します。</p>

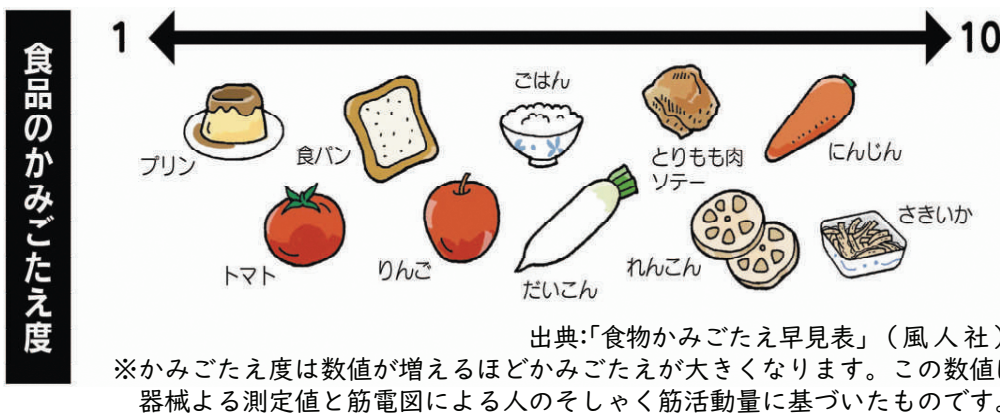
### かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる。 | 飲み物や汁物などの水分で流し込まない。 | 食材を大きく切る。

### かむ力をつけよう

よくかむためには「かむ力」も必要です。かみごたえのある食べ物を、食事や間食に習慣的に取り入れ、かむ力をつけましょう。



### 「だらだら食べ」に注意!

食後、口の中は酸性に傾いています。だ液はそれを元の状態に戻し、歯の表面を修復する役目をしています。



ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも口の中は酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。

### ～レッツ チャレンジ クッキング～... チキンチキンごぼう

《材料》(4人分)

- 鶏むね肉 300g
- ☆ 酒 小さじ1
- おろししょうが 小さじ1
- ごぼう 150g
- むき枝豆 30g
- 片栗粉・揚げ油 適宜
- しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- ★ 酒 大さじ1
- みりん 小さじ1
- 水 大さじ2

《作り方》

- ①鶏肉は一口大に切り、☆で下味をつける。ごぼうは5ミリの厚さの斜め切りにする。むき枝豆はゆでておく。
- ②ごぼうに片栗粉をまぶし、カラリと揚げる。鶏肉も片栗粉をまぶし、から揚げにする。
- ③★を鍋に合わせて、ひと煮立ちさせ、②と枝豆をからめる。

ごぼうをれんこんやさつまいもにしても美味しいです。かみかみメニューにもおすすめ!



# いただきます～す

給食だより  
令和7年7月  
四街道市学校栄養士会

\*育て！元気な四街道っ子\* ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

## 暑さに負けない！夏の食生活

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなってきました。いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気を付け、暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。

<p>①朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。 夏休みでもしっかり食べましょう。</p> 	<p>②早寝や早起きをしましょう 生活リズムが乱れないよう、 早寝早起きをしましょう。</p> 
<p>③冷たいもののとりすぎに気を付けよう 冷たい飲み物やアイスばかり 食べていると、胃腸が弱って 食欲が低下してしまいます。</p> 	<p>④栄養バランスのよい食事をとろう 主食・主菜・副菜・汁物 をそろえて、バランスよく 食べましょう。</p> 

## 水分補給はこまめにしよう！

Q:何を飲む？



普段は、水や麦茶などで水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクなど塩分を含むものがよいでしょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

Q:いつ飲む？



のどが渇いたと感じるときには、すでに水分が不足しているといわれています。渇いたと感じる前にこまめに水分をとるようにしましょう。

Q:1日でどれくらい必要？



飲料水で約1L、食事から約1Lの最低2Lほど必要になります。運動をしている場合は、より多く摂取する必要があります。

レッツ チャレンジ  
クッキング！

### 給食レシピの紹介 「フォー・ガー」

材料 4人分  
・フォー 30g  
・鶏もも肉 60g (一口大に切る)  
・玉ねぎ 1/4個 (スライス)  
・人参 1/4本 (千切り)  
・小松菜 1株 (3cm幅に切る)

★  
・砂糖 小さじ4/5  
・鶏ガラスープの素 大さじ2.5  
・水 500ml  
・塩、こしょう 少々  
\*お好みでナンプラーを加えると、より本格的な味になります。

<作り方>

- ①鍋に湯を沸かし、鶏肉を加える。
- ②★を加える。
- ③玉ねぎ・人参・フォーを加える。
- ④小松菜を加えて、塩こしょうで味を整える。

◆「フォー・ガー」はベトナムの麺料理です。「フォー」は米粉で作った平たい麺、「ガー」は鶏肉を意味しています。

# いただきます～す

給食だより  
令和7年9月  
四街道市学校栄養士会

\*育て！元気な四街道っ子\* ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～



## 朝ごはんを食べよう



朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。食べずに活動すると、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりすることがあります。毎朝しっかり食べましょう。

### 朝ごはんの効果について

#### 体や脳のエネルギーになる



・睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができ、元気に勉強したり、運動したりするための力になります。

#### 体温が上がる



・食事をとることで、胃や腸が働きます。消化・吸収にエネルギーが使われて熱がつくられるため体温が上昇し、体が活動モードに切り替わります。

#### 脳の働きを活発にする



・ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になり、脳を目覚めさせます。

#### 排便を促す



・胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、排便を促します。排便を毎朝の習慣にすることで、生活リズムが整い、気持ちよく1日が始められます。

### 朝ごはんて学力UP ↑ 体力UP ↑



朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。

### 脳と体が元気に働くには、どんな朝ごはんがよいのでしょうか

主食・主菜・副菜がそろっている食事が理想です。

主食のごはん・パンなどがエネルギー源になり、主菜に多く含まれているたんぱく質が体をつくり、副菜・汁物に多く含まれているビタミン・ミネラルが体の調子を整えます。

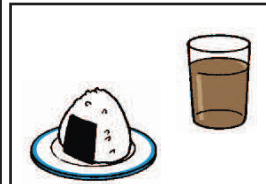
**副菜**  
野菜サラダ  
おひたし  
果物など

**主菜**  
目玉焼き  
焼き魚  
納豆・ウインナーなど

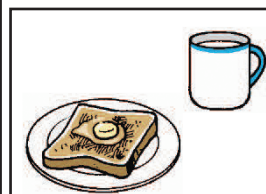
**主食**  
ごはん・パン  
めん類  
シリアルなど

**汁物**  
みそ汁  
スープ  
牛乳など

### ♪朝ごはんのプラス1品チャレンジ♪



主菜・副菜などをもう1品プラスしてみましょう。



バランスがとれた朝ごはんが大切とわかっていても、忙しい朝は、主食のトーストやおにぎりに飲み物だけなどに、なってしまいがちです。

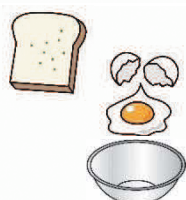
加熱しなくても食べられる食材(納豆・豆腐・しらす・ハム、ミニトマト・きゅうり・みかん・バナナなど)を追加する、前日の夕飯準備の際、ゆで卵や具沢山の汁物を多めに作っておいて、朝に食べるなどの工夫をして、主菜・副菜のプラス1品に挑戦してみましょう。

レッツ チャレンジ  
クッキング!

### 給食レシピの紹介 「フレンチトースト」

材料 4人分

- ・食パン(6枚切) 4枚
- ・卵 2個
- ・牛乳 1カップ
- ・砂糖 大さじ2
- ・バター 20g(大さじ2強)



<作り方>

- ①ボールに卵を割り入れ、牛乳・砂糖を混ぜる。
- ②①に食パンを浸す。
- ③フライパンにバターを入れて溶かし②をそっと入れ、中まで火を通して両面に焼き色をつける。

卵や牛乳を使うことでたんぱく質やカルシウムを摂取することができます。

ミニトマトなどの野菜や果物、汁物などプラスすると、さらに栄養バランスがよくなります。

# いただきます～す

給食だより  
令和7年10月  
四街道市学校栄養士会

\*育て！元気な四街道っ子\* ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

## 「もったいない」を合言葉に！ 食品ロスを減らそう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のおきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

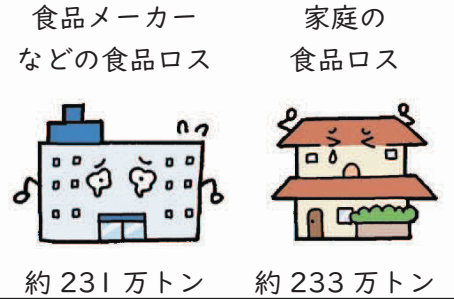
### 食品ロスはどこで発生しているの？



食品ロスは食品メーカーや小売店、飲食店や家庭など、さまざまな場所で発生します。過剰生産やパッケージの印刷ミス、販売期限がすぎた売れ残りなどの他、飲食店や家庭、学校給食の食べ残しなども食品ロスになります。

### 日本の1年間の食品ロス約464万トン!!

日本の食品ロスは1年間で約464万トン（令和5年度推計値）です。食品メーカーや飲食店などからは、約231万トンが一般家庭からは233万トンが発生しています。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で、大量の食べ物を捨てているのです。



### 世界の食料援助量よりも多い！

2023年の世界の食料援助量は370万トンです。世界には食べ物がいない人たちがたくさんいるのに、日本では約1.3倍に相当する食べ物が廃棄されています。これを機会に「世界食料デー」について、考えてみませんか。

### 捨てちゃうなんてもったいない！

食材を腐らせたり捨ててしまったりするのは、もったいないことです。食材は工夫次第で使いきれます。例えば余った餃子の皮をミニピザの生地にするなどです。消費者庁などが使いきりレシピを公開しています。活用してみてはいかがでしょうか。



似ているけれど全然違う

### 消費期限

#### 消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいです。



### 賞味期限

#### 賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう。

10月16日は

### 世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



### 給食レシピの紹介 「五目金平」

#### <材料 4人分>

- ・じゃがいも 1個（拍子木切り）
- ・豚肉 40g（千切り）
- ・ごぼう 小1本（ささがき）
- ・人参 1/4個（太め千切り）
- ・つきこんにやく 80g（2cmに切る）
- ・油揚げ 1/2枚（千切り）

- ★ ・醤油 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・塩 少々
- ・ごま油 適量

#### <作り方>

- ①じゃがいもを蒸す。
- ②ごま油で豚肉を炒め、ごぼう・人参つきこんにやくを加える。
- ③油揚げを加え、★の調味料を入れる。
- ④①のじゃがいもを加えて、味をととのえる。

#### <食品ロスのポイント>

- ・じゃがいもや人参の皮は、捨てずに千切ミ、かき揚げお好み焼きなどに使って食べることが出来ます。一度お試しを！

### 自分でできることを

#### 考えてみよう！

まだ食べられるのに捨ててしまうのはとてももったいないです。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切です。残さず食べることも食品ロスの削減につながります。「必要なものだけを買う。」「余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにする。」「野菜の皮を厚くむいたり、レタスなどの外側の葉を取り除いたりして食べられる部分を捨てない。」「野菜の皮も料理利用する」など家族で協力して取り組みましょう。



# いただきます～す

給食だより  
令和7年11月  
四街道市学校栄養士会

\*育て！元気な四街道っ子\* ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

## ごはんを中心に！日本型食生活

日本の食文化は、2013年にユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録されました。それをうけ、11(いい)24(にはんしょく)の語呂合わせで11月24日は「和食の日」です。

「日本型食生活」とは、ごはん(主食)と汁物を中心にして、3つのおかず(主菜と副菜2つ)を組み合わせた一汁三菜の食事のことで、和食の基本の形です。和食の日に日本の食文化について見直し、和食文化の保護や継承の大切さについて考えましょう。

### 和食の特徴と4つの魅力

#### 多彩な新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本には、気候風土に合った多種多様な新鮮な食材が豊富にあります。

地域に根差した食材や郷土料理で伝統を受け継いでいきます。



#### 栄養バランスに優れた健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされています。また、だしを上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活になり、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

#### 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現しています。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



#### 年中行事との密接なかかわり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

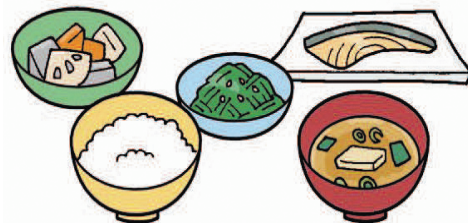


### ごはんといっしょにバランスの良い食事

副菜(野菜・きのこ・海藻を使ったおかず)  
ビタミンやミネラルが豊富で、体の調子を整えます。

主菜(肉・魚・卵・大豆製品を使ったメインのおかず)  
たんぱく質が多く含まれ、体をつくるもとになります。

ごはん  
炭水化物を多く含む体を動かすエネルギーになります。腹持ちがよく、和風・洋風・中華風のどんなおかずとも相性抜群です。



汁物(みそ汁や豚汁、スープ)  
具の種類や量を変えることで、主菜や副菜で不足しがちな栄養素をとることができます。

一汁三菜の食事スタイルは、ごはん<sup>なかしやく</sup>と汁物を中心にして、煮る・焼く・蒸す・揚げる・炒める・和えるなど様々な調理法で、バラエティのあるおかずを組み合わせることができます。いろいろな食材を取り入れることができ、自然と栄養のバランスが整います。

家庭での調理以外にも、外食や、中食(そうざいや弁当)、レトルト食品、冷凍食品、合わせ調味料などを上手に活用し、日本型食生活を無理なくとり入れていきましょう。

レッツチャレンジ  
クッキング!

### 給食レシピの紹介 「納豆あえ」

材料 4人分  
・ひきわり納豆 40g  
・ほうれんそう 60g (3cm幅に切る)  
・にんじん 20g (千切り)  
・もやし 60g  
・ねぎ 20g (小口切り)

★  
・しょうゆ 小さじ2  
・みりん 小さじ1/2  
・花かつお 4g

#### <作り方>

- ① 野菜はゆでて、水を切り冷ましておく。
- ② ★を合わせて加熱しタレをつくる。
- ③ ひきわり納豆をよく混ぜ、野菜、花かつおと合わせ、タレで和える。

◆野菜は、小松菜やキャベツ、白菜などに変えてもおいしいです。  
ごはんによく合う副菜です。

# いただきます～す

給食だより  
令和7年12月  
四街道市学校栄養士会

\*育て！元気な四街道っ子\* ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

## 寒さに負けない！ 冬の食生活

早いもので今年もあと一か月となりました。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、かぜやインフルエンザ等が流行する季節です。感染症の対策には、手洗い、うがいはもちろん、体力や免疫力を高めることが大切です。

今回は、冬の寒さに負けず、健康で過ごすための食生活について紹介します。

### ①朝食をしっかりとって体温アップ

寒くてなかなか布団から出られず、朝起きるのがつらいという人もいるかもしれません。そんなときこそ温かい汁物やスープなどで体を温めましょう。

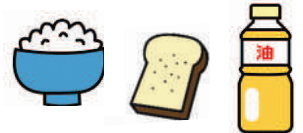
朝食をとることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、一日を元気にスタートさせることができます。



### ②エネルギー源を上手にとって体温アップ

主食をしっかりとることで、エネルギー源となり、体が温かくなります。特に脂質は、少ない量で大きなエネルギーとなり、体を温めてくれます。

とりすぎに注意しながら、脂質を揚げ物や炒め物などに上手に活用しましょう。



### ③たんぱく質で筋力・体力アップ

たんぱく質をとり、筋肉をつけることで基礎体力がつき、体温が上昇して体を温めてくれます。

また、体力の回復や、かぜ等の感染症に対し免疫力をつける働きもあります。

肉・魚・卵・牛乳・豆腐などしっかりと食べましょう。



### ④ビタミンで免疫力アップ

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くして、ビタミンCは、白血球の働きを活発に、ビタミンEは血行を良くして体調を整え、免疫力を高めてくれます。

この免疫力アップにかかせないビタミンは、野菜や果物に多く含まれています。

意識してとるようにしましょう。



### 寒さに負けない食事に冬野菜を！

冬に旬を迎える野菜は、白菜等の葉物野菜から、れんこん等の根菜まで、様々な野菜があります。これらの冬野菜は、寒い時期に食べたくなる鍋や煮込み料理に向いているものが多く、おすすめです。

ビタミンなどの栄養素も豊富に含まれており、血行を促進して体を温めたり、免疫力を高めてかぜ等の感染症の予防に役立ったりします。



かぶ



ほうれん草



白菜



大根



れんこん



長ねぎ



ブロッコリー



春菊



### おすすめ あったか鍋料理

鍋や煮込み料理は、肉や魚、野菜等たくさんの食材を使うことができます。

煮汁ごと食べられるので食材から流れ出た栄養素まで残さずとれます。

レッツチャレンジ  
クッキング！

### 給食レシピの紹介「かぼちゃと大豆のサラダ」



材料 4人分

- ・かぼちゃ 1/4 個 (一口大に切る)
- ・大豆水煮 60 g
- ・ハム 1 枚 (千切り)
- ・きゅうり 1/2 本 (太めのさいの目切り)
- ・玉ねぎ 20 g (みじん切り)

- ★ ・マヨネーズ 大さじ4
- ・砂糖 小さじ1
- ・ねり辛子 0.3g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩、こしょう 少々

<作り方>

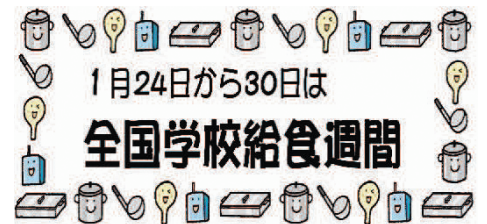
- ① かぼちゃは、一口大に切り、ゆでる。  
※かたい場合は、電子レンジで加熱してから切ると楽に切れます。
- ② 玉ねぎは、みじん切りにし水にさらす。
- ③ ★を合わせマヨネーズソースを作る。
- ④ 材料を③で和える。
- ⑤ 味をみて、塩こしょうで味を整える。

# いただきます～す

給食だより  
令和8年1月  
四街道市学校栄養士会

\*育て！元気な四街道っ子\* ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

## 感謝して食べよう！



1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。この期間を通し、改めて食べ物大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

給食は、たくさんの人たちの手によって作られています。どんな人たちがかわっているのでしょうか？



私たちの毎日の食事にも、たくさんの人の手がかけられています。また、私たちは動植物の命をいただいて、自分の命を守っていることを忘れてはいけません。食事は、感謝の気持ちをもっていただきますよう。

### ありがとうの気持ちを伝えよう～ふだんの食事のできること～

#### 食べる前には「いただきます」のあいさつ

「いただきます」というあいさつは、食べ物となった動物や植物の命をいただいていること、そして食事ができることへの感謝の気持ちが表されたあいさつです。声を出して、しっかりあいさつをしましょう。



#### よいマナーで食べる

よいマナーで美しくいただくことは、作ってくれた人のその料理に込めた思いを大切に、感謝していることを表すことにつながります。好き嫌いをせず、よく味わっていただきますよう。



#### 「ごちそうさま」のあいさつを忘れずに

「ごちそうさま」は「馳走(走り回る)」という言葉から生まれました。食事をするために行われた、さまざまな人の努力や仕事に感謝するあいさつです。感謝の気持ちを最後に改めてしっかり伝えましょう。



#### 後片付けは思いやりの心で

洗って片付けてくれる人のことを考え、食器はきれいに重ね、はしやスプーンの向きはそろえます。食べ残しやごみは、きまりに従って片付けましょう。



レッツ チャレンジ  
クッキング！

#### 給食レシピの紹介 「ポパイサラダ」



冬が旬のほうれん草は、夏にとれたものよりビタミンCが約3倍も多く含まれます。栄養価も高く、安く手に入り、よりおいしくなるので、冬の時期におすすめです。

#### <作り方>

- ① ほうれん草・えのき茸はゆでて、水を切り、冷ましておく。
- ② のりは、細かくちぎっておく。
- ③ ★を合わせて加熱し、ドレッシングをつくる。
- ④ 食べる直前に①をドレッシング、のりと和える。

#### 材料 4人分

- ・ほうれん草 1束 (3cm幅に切る)
- ・えのき茸 1/3袋 (1/3カット)
- ・のり 1枚 (または刻みのり)

◆子どもたちに人気のあるサラダです。もやしやにんじんを加えても、おいしいです。

#### 【ドレッシング】

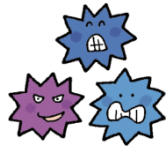
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩・こしょう 少々
- ・サラダ油 大さじ1と1/3

# いただきます～す

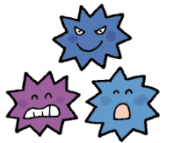


給食だより  
令和8年2月  
四街道市学校栄養士会

\*育て！元気な四街道っ子\* ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～



## 感染症を予防しよう！



寒い時期や空気が乾燥している時期は感染症にかかりやすくなります。日ごろから手洗いや消毒を行い、細菌やウイルスを体のなかに入れないことが大切です。感染症に負けない体をつくりましょう。

### 手が菌の運び屋になる!?

細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。

つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。



### 食事の前に空気を入れかえよう!

部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気を入れかえをしましょう。



### 規則正しい生活が元気のもと!

細菌やウイルスに負けない体づくりには、睡眠・栄養・運動が大切です。そのため、しっかり睡眠時間を取り、3食きちんと食事をして、適度な運動をしましょう。

規則正しい生活は元気のもとです。



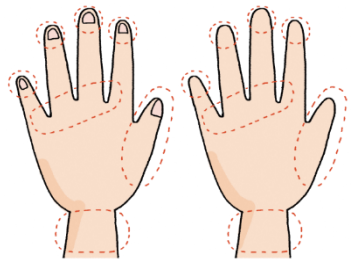
### 冬に多いノロウイルスに注意!

ノロウイルスは冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には手洗い・消毒や食品の十分な加熱などが有効です。



### 手洗いはとても有効な予防法!

手洗いで洗い残しが多い部分は指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使ってしっかり洗う習慣を身につけましょう。



### 正しい手の洗い方を学ぼう!

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

レッツ チャレンジ  
クッキング!

### 給食レシピの紹介 「しゃりしゃりビーンズ」

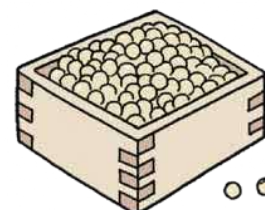
材料 4人分

- 乾燥大豆 60g
- 片栗粉 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ1
- 揚げ油 適量

<作り方>

- ① 前日に大豆をたっぷりの水に浸し、吸水させる。
- ② 水を切った大豆と片栗粉を袋に入れてよく振り、まんべんなくまぶす。
- ③ 高温の油で大豆をカラッと揚げる。
- ④ 砂糖、しょうゆ、みりんを小鍋で煮立たせる。
- ⑤ 揚げた大豆を④に入れて混ぜ、よく絡める。

※水煮大豆でも作ることができます。

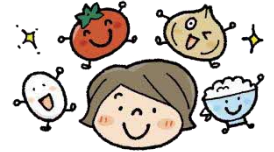


# いただきます～す

給食だより  
令和8年3月  
四街道市学校栄養士会

\*育て！元気な四街道っ子\* ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

## バランスよく食べよう！



成長期の子どもたちは、大人以上にいろいろな栄養素をバランスよく摂る必要があります。栄養素をバランスよく摂るためには、毎食「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をきちんとそろえて食べることが大切です。「主食」「主菜」「副菜」「汁物」をそろえるといろいろな食品を食べることができ、自然に栄養のバランスが整います。いつも食べている食事の内容を振り返ってみましょう。

### 副菜



副菜は野菜や海藻やいもなどのビタミン、無機質などを多く含む食品を使ったおかずです。主に体の調子を整えます。おひたしや煮物や炒め物などにすると量をしっかり摂ることができます。

### 主菜



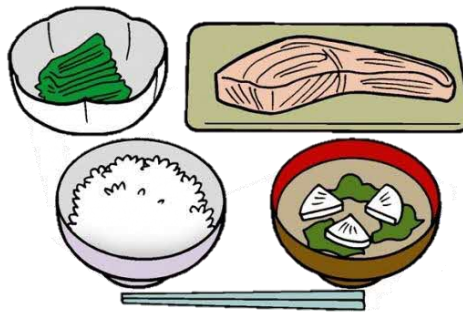
主菜は肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質や脂肪を多く含む食品を使ったメインとなるおかずです。主に体をつくる基になります。

### 主食



主食は体を動かし、脳が働くエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品です。米や小麦から作るパン、めん類などで食事の中心になります。

### 栄養バランスの整った食事



### 汁物



汁物は水分補給の役割のほか、無機質やビタミンなどの供給源になります。具たくさんのみそ汁やスープにすると野菜やいもなども補うことができます。



このほかに、成長期に欠かせないカルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品、ビタミンCが多く体の調子を整えるくだもの類などをデザートやおやつとして加えるとさらに栄養のバランスがよくなります。

## 日本型食生活を見直そう ～ごはん中心の食事～

主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚介など）、副菜（野菜・果物など）、汁物（大豆製品の味噌汁など）をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基となっています。日本人が世界有数の長寿であることから、日本型食生活は、健康食として国際的にも評価されています。



◆子どもたちに人気のメニューです。野菜などがたくさん入っている具たくさんのおスープです。

レッツ チャレンジ  
クッキング！

### 給食レシピの紹介「炒め野菜の味噌スープ」

<材料 4人分>

・豚肉	60g (一口大に切る)	・ごま油	小さじ1/2
★酒	小さじ1/3	◎味噌	大さじ2
★醤油	小さじ1/3	◎和風だしの素	小さじ1/3
・おろし生姜	30g	◎中華スープの素	小さじ1
・おろしにんにく	30g	◎こしょう	少々
・人参	40g (いちょう切り)	・水	2カップ
・もやし	100g		
・小松菜	1株 (3cm幅に切る)		
・生揚げ	1/3丁 (油抜きし、一口大に切る)		
・長ねぎ	1/3本 (小口切り)		

<作り方>

- ① 小松菜はゆでて、冷ましておく。
- ② 豚肉は★の調味料で下味をつけておく。
- ③ ごま油で生姜とにんにくを焦がさないように炒める。
- ④ 豚肉を加えて炒め、火が通ったら、人参・もやしを炒め、水を加えて煮る。
- ⑤ 生揚げを加えひと煮立ちしたら、◎の調味料を加える。
- ⑥ 仕上げに小松菜と長ねぎを加える。