



ぱくぱく 11月号

川西町立小松小学校

～食育だより～

令和6年10月24日発行

11月24日は「和食の日」

「まごわやさしい」してる？



11月24日は「いい(11)にほんしょく(24)」の語呂合わせで「和食の日」です。

和食で大事にされてきた「まごわやさしい」の食べものは、健康な体をつくるために、

毎日食べたほうが良い食材といわれています。ぜひ意識して食べましょう！

「まごわやさしい」たべもの



まめ類



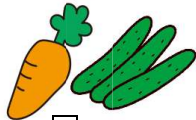
ごま



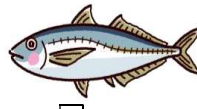
わかめ(海藻)



まいにちたべたいですね～



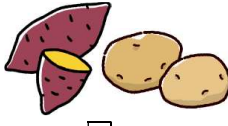
やさい



さかな



しいたけ(きのこ)



いも

「まごわやさしい」の「ま(豆製品)」

チーズ納豆

【つくりかた】

- 【材料】4人分
- 納豆 4パック
 - 粉チーズ 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ2
 - みりん 大さじ1
 - お湯 お好み

- ① たれの材料●を混ぜ、火にかける。冷めたら粉チーズを加えて、かたいうならお湯を混ぜ、お好みで調整する。
- ② 納豆に混ぜて、できあがり★

★納豆ダシに粉チーズを加えるだけでも再現できます。
★給食ではパウダー状の粉チーズを使用しています。



山形ワイヴァンズの選手と食育!

10月7日、プロバスケットボールチーム山形ワイヴァンズの #1 中島良史選手と #95 齋藤瑠偉選手 が6年生とミニゲームや食育クイズで交流しました。



小松小の給食といえばコレ! と6年生が選んでくれた「紅大豆コロッケ」や「チーズ納豆」でした★

勝つ気まんまんな6年生と選手2人とのミニゲームどれもナイスゲーム!



プロ選手とのボールの取り合いも貴重な体験!



筋肉を見せてくれました!!



「チーズ納豆おいしいです」と言ってくれました!

☆「まごわやさしい」スペシャル☆「おいしい～」と人気のレシピをご紹介します!

「まごわやさしい」の「さ(魚)」 いわしのかばやき



- 【材料】4人分
- いわし(開き) 4切
 - かたくり粉 適量
 - 揚げ油 適量
 - しょうゆ 大さじ3
 - みりん 大さじ3
 - 砂糖 大さじ3
 - おろし生姜 小さじ1
 - 白いりごま お好み

【つくりかた】

- ① 調味料●を小鍋に入れ、中火でひと煮立ちさせ、火を止める。
※調味料の量が少なすぎる場合は、倍量にして調整してください。
 - ② いわしにかたくり粉をつけて、油で揚げる。(170℃で2～3分程度)
 - ③ 揚げたてのいわしを①にくぐし、白いりごまをかけたら、できあがり★
- ★鮭やさんまなど、他の魚でもおいしいです!