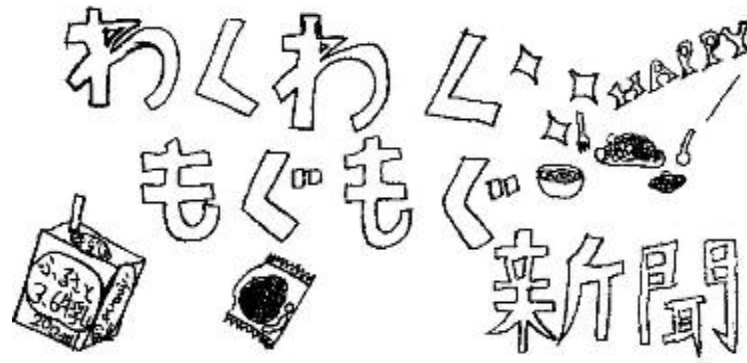


平成23年11月18日
戸田市立美谷本小学校
食育新聞 11月号



朝夕すっかり寒くなりました。寒くなると、外で遊ぶことも億劫になり、室内で過ごすことが多くなりがちです。しかし、美谷本っ子には、寒さに負けず、外で元気に遊んで欲しいものです。そのためにも、しっかりと食べてエネルギーを蓄え、上着や下着などで寒さを防ぐことが大切です。

◆10月のもぐもぐレンジャー結果発表◆

10月は運動会もあったことで、10月11日(火)~14日(金)と10月25日(火)~28日(金)の週を隔てて行いました。給食委員会の子どもたちは、運動会の準備で時間がない中にも関わらず、がんばって各クラスをまわって調べてくれました！

果たして、その結果はどうなったのでしょうか？

10月期(10/11~14、10/25~28)もぐもぐレンジャー結果発表	
後片付けがきれいで賞	1-1、2-1、3-1、3-2、4-1、5-2、6-1、6-2
からびか賞	1-1、3-1、3-2、4-1、4-2、5-1、5-2、6-1、6-2
食缶からっぽで賞	1-1、4-1、4-2、5-2、6-2
今回、三つすべての賞を獲得したのは、1-1、4-1、5-2、6-2の4クラスでした。 おめでとうございます！次回もがんばってください！！	

◆もぐもぐレンジャーの賞を取るためのクラスの取り組み◆



6月より毎月行われている「もぐもぐレンジャー」。どのクラスも賞の獲得を目指して、様々な取り組みをしています。今回は、2年1組の取り組みを取り上げました。

① とにかく褒める！

後片付けが上手な子や、嫌いなものでも必ず食べる子、おかわりする子などを褒めると、それに周りも影響されて、片付け上手な子や給食を完食する子が増えました。

② 残りが出ないように、みんなに配ってまわる。

食缶に給食の残りがあると、子どもたちに配ってまわります。最後には空っぽになっています。「出された食べ物は残さず食べる」、「嫌いなものも一口は食べる」という、ごくごく当たり前のことを心がけています。

ありがとうございます。これからも、他のクラスでどんな取り組みをしているのかを、取り上げていきたいと思います。



給食レシピ



今月はみんなが大好きな「焼きそば」です。とっても簡単ですので、ぜひお子さんと一緒に作って、もりもり食べてくださいね!!

●材料(4人分)●

*ごま油	13g	調味料	*塩・こしょう・酒	少々
*豚肉	100g		*和だし	2g
*人参(干切り)	50g		*焼きそばソース	35g
*ピーマン	25g		*ウスターソース	5g
*玉葱	50g		*隠し味しょうゆ	1g
*キャベツ	120g		*青のり	2g
*もやし	120g		*お好みでおかか等	
*麺	4玉			

●作り方●

- ①肉に酒をふり、塩、こしょうで炒め、肉の臭さを消す。
- ②しっかり①を炒めたら、野菜を炒め、少し野菜に味付けをしておく。
- ③麺を電子レンジでほんのり温めておく。
- ④③を炒め、残りの調味料を加え味を整える。
- ⑤できあがりに、青のりやおかかをのせて出来上がり!!

*豚肉以外に、シーフードなどでもおいしいです。
*味付けもカレー味や、塩味でもおいしいです

