



いただきます！

平成 27 年 12 月号

栄養士 古田 香織

冬休み中の 食生活について

学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけ
ましょう。また、行事が多く、ごちそうを食べる機会が
増える年末年始、食べ過ぎには気をつけましょう。



6年生・食育の授業を行いました



11月6日(金)、6年生は『すごいぞ！かむかむパワー！！』という授業を
実施しました。小 中 一貫教育として、高円寺中と杉四小の栄養士、担任の
3人で授業を行いました。まずゼリーとせんべいの噛みごたえ、噛む回数の
違いを体験しました。次に、噛むことの効果を考え、標語「ひみこのはがよい〜ぜ」につい
て学習しました。そのあと、児童は噛みごたえのある食べ物を考えました。さらに、噛む
回数が増える食べ方についても考えました。



よく噛んで食べる効果に
ついて学習しました。

ゼリーとせんべいの噛む
回数の違いを体験。ゼリー
は0回、せんべいは200
回以上の人もありました。



噛みごたえがある食
べ物を考えました。



食べ物による噛む回数の
違いを学習しました。

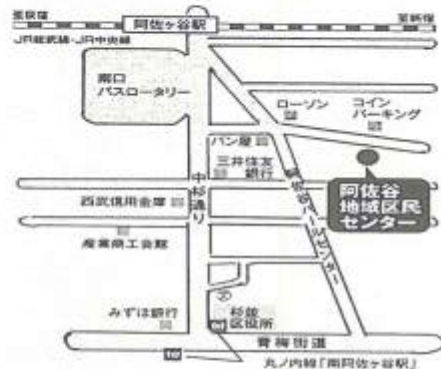
学校給食展示会

杉並区の学校給食について展示や試食等を行う「杉並区学校給食展示会」が、12月4日(金)に阿佐谷地域区民センターで開催されます。みなさまお誘い合わせの上、ぜひお越しください。お待ちしております！

日時 平成27年12月4日(金) 10時～16時30分

会場 阿佐谷地域区民センター 杉並区阿佐谷南1-47-17

【交通】JR「阿佐ヶ谷駅」より徒歩2分
★お車でのご来館はご遠慮ください



主催: 杉並区教育委員会 杉並区学校栄養士会

【問い合わせ先】
杉並区教育委員会事務局学務課保健給食係
☎3312-2111

イベント内容

- 学校給食に関する展示(給食実物展示、食器展示、パネル展示、一口試食等)
- 料理教室 14時～15時30分 献立: 小松菜カレー、ナン他
※小松菜のペーストで作るインド風カレーです(地元野菜使用予定)
★申込はお電話にて学務課保健給食係まで(先着20名・無料)

●給食試食会 12時30分～13時30分

無料

当日の学校給食の献立より

★小学校給食 12時30分～(20食) シーフードピラフ、かぼちゃのポタージュ、野菜フレンチ、牛乳

★中学校給食 13時～(30食) 麦ごはん、鮭のあけぼの焼き、けんちん汁、おひたし、牛乳

※10時から来場者に試食券を配布します。限定50食、なくなり次第終了させていただきます。

今月の給食から...

ガイヤーン

【材料 (4人分)】

鶏もも肉 (60g) 4枚・にんにく 1 かけ・長葱 2 cm 程度・

醤油 小さじ 2・こしょう 少々・砂糖 小さじ 1 強・白すりごま 小さじ 1・

コリアンダー (粉末) 小さじ 1/4 ※お好みで加減して下さい・油 小さじ 1

【作り方】

- ① にんにくはすりおろし、長葱はみじん切りにする。
- ② 調味料とすりごま、①を混ぜ合わせ、鶏肉に下味をつける (30分以上)。
- ③ フライパンに油を引いて熱し、鶏肉の皮側を下にして入れ、焼き目をつける。
- ④ 裏返して蓋をし、弱火にする。火が通るまでじっくり焼く。

タイ料理です。
「ガイ」は鶏肉、
「ヤーン」は焼く
という意味です。