もぐもぐ

食育だより
令和4年度 No.6

令和４年 12 月 15 日
祖父江地区内　小学校
★毎月 19 日は食育の日です★

寒さがきびしい日が続きますね。もうすぐ冬休みです。冬休みはたくさんの行事があり、つい食生活もみだれてしまいがちです。いつもより気を付けて、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

冬休みの食生活をセルフチェック！

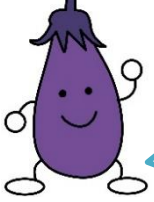
学校がお休みの間も、健康な食生活をすごすために、セルフチェックをしてみましょう！冬休み 17日中、何日取り組めたかを書きこみ、全て達成できるか挑戦してみてください。

取り組んだ日 ＿＿日 すききらいせずに食べた	取り組んだ日 ＿＿日 おやつは時間と量を考えた	取り組んだ日 ＿＿日 行事食など 食文化にふれた
取り組んだ日 ＿＿日 冬の食べ物を食べた	取り組んだ日 ＿＿日 手洗いうがいをわすれずにした	取り組んだ日 ＿＿日 食に関わるお手伝いをした
取り組んだ日 ＿＿日 よくかんで食べた	取り組んだ日 ＿＿日 食べすぎに気を付けた	毎日できたら○ ＿＿ 朝ごはんを毎日食べた

低学年は、おうちの人といっしょにチェックしましょう。高学年は自分でチェックしてみましょう。

今月の給食地産品紹介　16 日「マーボーなす」

稲沢市エコファーマー認定 なす



エコファーマー認定とは？
環境に優しい農業に取り組み、県の認定を受けた農家のこと！

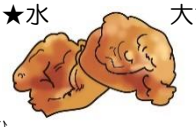
環境によい土作り
化学肥料を減らす
化学農薬を減らす

とりにくのレモン煮

冬休みにおうちで挑戦！

【材料４人分】

・鶏もも肉	8切（50g×8）	★しょうゆ	大さじ2
・酒	小さじ2	★砂糖	大さじ2
・片栗粉	大さじ8	★レモン果汁	小さじ2
・揚げ油	適量	★水	大さじ2



【作り方】

① 鶏肉に酒をふっておく。
② ★の調味料を鍋に入れ、火にかける。ふつふつしてきたら、レモン果汁を加えてタレを作る。
③ ①に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
④ 揚がったから揚げに、②のタレをからめて完成！