



給食食育だより

2月号

～学校給食を通して「食育」を考えよう～

大田原市立西原小学校
令和4年1月31日発行

「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによろこばいしょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱくしつ たんぱく質	むきしつ 無機質	はたら ビタミン
多く含む食品 お米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

エネルギーになる

体をつくる

体の調子をととのえる

給食レシピ紹介 「キムタクごはんの具」



材料（4人分）

- ・豚ひき肉・・・・・・・・・・120g
- ・にんじん・・・・・・・・・・20g
- ・白菜キムチ・・・・・・・・・・80g
- ・つぼ漬け・・・・・・・・・・30g
- ・ねぎ・・・・・・・・・・30g
- ・酒・・・・・・・・・・小さじ1
- ・ごま油・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ・いりごま・・・・・・・・・・5g
- ・油・・・・・・・・・・小さじ1

- ①野菜を洗い、にんじんは干切り、ねぎはみじん切り、白菜キムチとつぼ漬けは一口大に切る。
- ②フライパンに油をひき、豚ひき肉と酒を入れて炒める。
- ③にんじん、ねぎ、つぼ漬け、白菜キムチの順でフライパンに加えてよく炒める。
- ④火を止め、ごま油、いりごまを加えたらできあがり。