



# ぱくぱく

令和5年 11月16日  
栄養教諭 山根 直美

毎月19日は「食育の日」です。一生の宝物になる心身の健康に、食育は大きな役割を果たしています。

## 令和5年度 ひろしま給食推進プロジェクト おめでとう！！



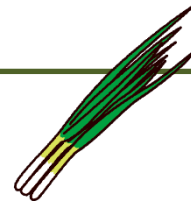
毎年、広島県教育委員会が行っている「ひろしま給食推進プロジェクト」ですが、今年も募集があり、本校からもたくさんの応募がありました。ご協力ありがとうございました。

県民投票の結果、昭和北小5年生の駒澤 海翔くんの「栄養たっぷりまめな丼」が100万食メニューに選ばれました。今年度中に学校給食に登場したらうれしいですね。



### ★アピールポイント★

広島県産の鉄分たっぷりのほうれん草とたんぱく質たっぷりの大豆を使った、元気になる丼です。



材料（4人分）	
ミンチ	350g
★ほうれん草	1袋（1～2cm程度）
★大豆水煮	150g
★青ねぎ	5本（小口切り）
米油	大さじ2
にんにく	2かけ（みじん切り）
とうがらし	少々
砂糖	大さじ2
ナンプラー	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

### 作り方

- ① 米油に、にんにくととうがらしを入れ、火にかける。
- ② ①にミンチを入れ、炒める。
- ③ ②にほうれん草と大豆水煮を加え、さらに炒める。
- ④ ③で味をつける。
- ⑤ ご飯の上に④をのせて、青ねぎをかける。

### 【食に関する指導から】

☆4年生「育ちゆくわたしたちの体」

体のよりよい成長のために望ましい食事の摂り方はどうすればよいのかを考えました。



食事だけではなく、運動、睡眠・休養も大切です。

☆1日3食規則正しく食べる！  
 ☆栄養バランスのとれた食事をする！  
 ☆3つの栄養素をしっかり摂る！（カルシウム、たんぱく質、ビタミンをしっかり摂る。）

### 授業後のワークシートから

・運動・食事をしっかり摂って、早寝・早起き・朝ごはんをポイントに体を成長させたい。苦手なものが出て一口ずつでも食べたい。  
 ・食事は、カルシウム、ビタミン、たんぱく質をしっかり摂るようにしたい。