

しよくいく
食育だより

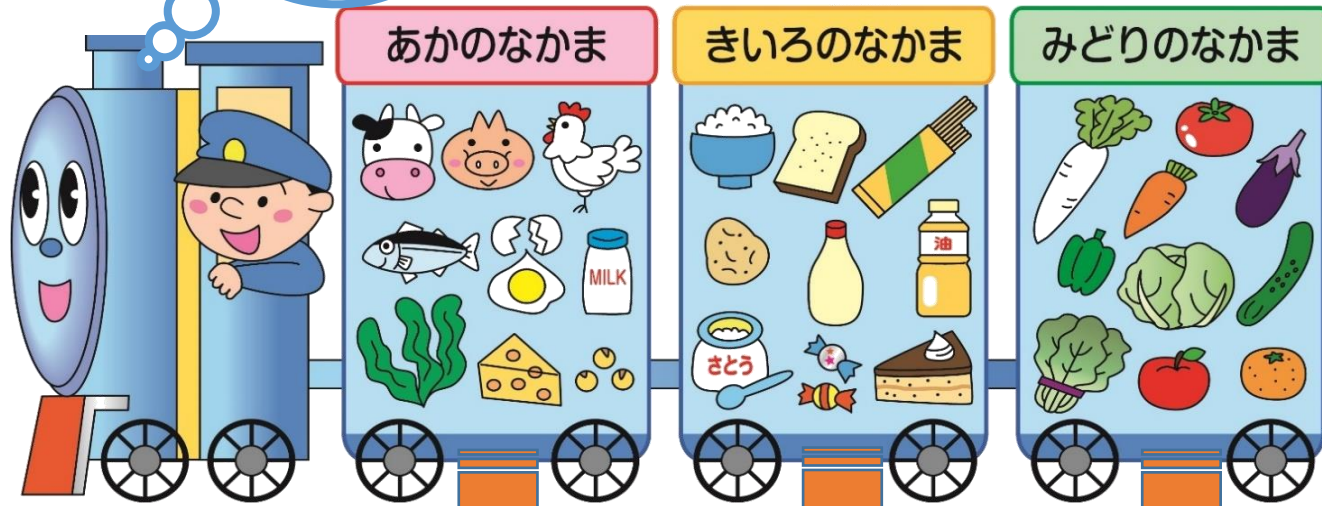
新潟市立内野小学校

食べ物の働きは大きく3つに分けることができます。3つのグループの食べ物は、お互いが助け合うことで力を発揮するため、バランス良く食べなくてはなりません。健康な体づくりのためにも、3つの色の食べ物をそろえてバランス良く食べましょう。

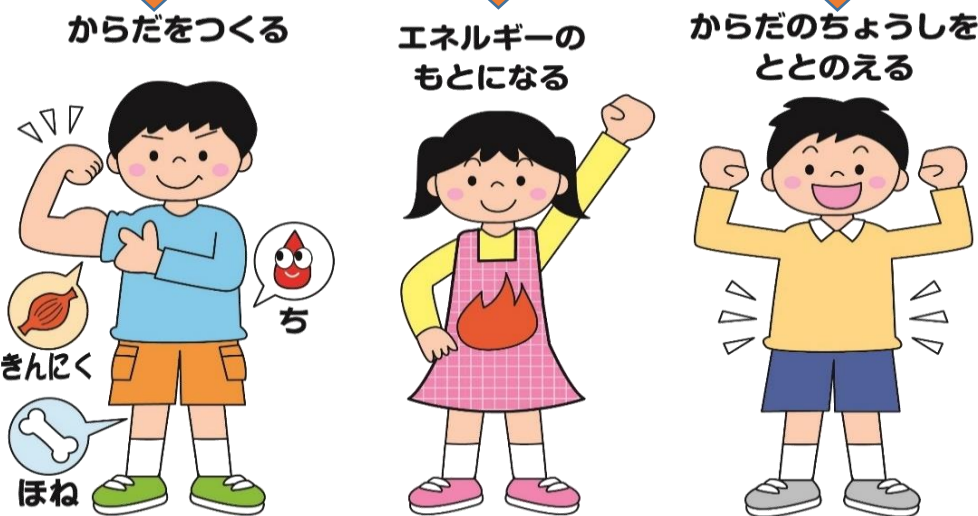
*** 食べ物のはたらきを知ろう ***

のこさずたべよう
えいよう列車

あかのなかま
きいろのなかま
みどりのなかま
みんなそろって
出発しんこう！



それぞれの食べ物は、
体の中でこんな
はたらきをしているよ！



11月は和食月間です

秋は「実りの季節」、新米を中心とした和食給食で、旬の食材や、季節の変化を味わいましょう。

給食では、11月20日（水）に「キラッと新潟米☆地場もん献立」を提供します。



お家でも！

アルビde給食レシピ紹介



【うずら卵入り秋野菜の煮物】 4人分

豚肉	60g	こんにゃく	1/2枚	①豚肉一口大、さといも・にんじん・だいこんはいちょうの厚め、ごぼう・ちくわは斜め切り、こんにゃくは三角、いんげんは2cm幅に切る。 ②こんにゃくはゆでてあく抜きをする。 ③だし汁に肉、やさいと火の通りにくい順に加え煮る。 ④野菜に火が通ってきたら、こんにゃく・竹輪・卵・調味料を加える。 ⑤仕上げにいんげんを入れ、味を整える。
うずら卵	8個	いんげん	4本	
さといも	中2個	砂糖	小さじ2	
にんじん	1/3本	しょうゆ	大さじ1	
だいこん	1/4本	酒	小さじ2	
ごぼう	1/3本	食塩	ひとつまみ	
焼きちくわ	小2本	だし汁	300ml	

【なめたけ和え】 4人分

こまつな	1束	砂糖	小さじ2	①こまつなは2cm幅、えのきたけは軸を除き1/3に切る。 ②こまつな・もやしはさつとゆで、水冷する。 ③えのきたけは調味料で煮て(水少し加える)冷ましておく。 ④②③、かつおぶしを和えて完成です。
もやし	1袋	しょうゆ	大さじ1	
えのきたけ	1/2株	みりん	小さじ1	
かつおぶし	3g	酒	小さじ1	

※えのきたけと調味料で「手作りなめたけ」を調理し、やさいと和えます。



アルビ動画はこちら↑

新潟市ホームページにて
アルビ動画を公開中！
新潟の食の魅力、朝ごはん
や睡眠の大切さが学べるよ♪



食育花育推進キャラクター「まいかちゃん」