

心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで **はやね・はやあき・あさごはん・そとあそびを実践しよう!!**



食育通信

令和7年10月20日

石巻市立住吉小学校



※お子さんと一緒にお読みください。

秋の恵みを味わいましょう！

涼しい風が心地よい10月、「食欲の秋」です。この時期は、新米をはじめ、さつまいも、きのこ類など、山の恵みがたっぷりです。秋の食材は、おいしさも栄養もピークを迎えます。特に、お米は大切なエネルギー源です。ご家庭でも、旬の食材を食卓に取り入れ、秋の味覚を楽しんでください。季節の恵みをいただくことは、子どもたちの**五感を育む**大切な食育の1つです。



かつ きゅうしょくもくひょう
10月の給食目標

ごはんやパンをしっかりとべよう！



ごはん・パンのパワーを知ろう！



ごはんやパンなどの「主食」には、体のエネルギーになる「炭水化物」が多く含まれます。炭水化物は、脳が働くための唯一のエネルギー源になります。朝ごはんをしっかり主食を食べると、脳が目覚め、午前中の勉強や運動に集中できます。また、「腹持ち」も良いので、体が安定して動きます。しっかりと食べて、元気いっぱいの毎日を送りましょう！

ご飯を食べるのが苦手なお子さんも、「自分で作る」と楽しくなるものです。裏面に親子で作れるおにぎりのレシピがあります。ぜひ作ってみてください♪



心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで **はやね・はやあき・あさごはん・そとあそびを**実践しよう!!

新米のおいしい季節、いろんな具材で「おにぎりパーティー」はいかがでしょう。
秋の味覚、きのこをつかったレシピを紹介します。



親子で作ろう! 「鮭ときのことチーズの焼きおにぎり」

・ 材料 (2 個分):

- 温かいごはん: 茶碗に軽く 2 杯
- 鮭フレーク: 大さじ 1
- しめじ (みじん切り): 大さじ 1
- ピザ用チーズ: 大さじ 2
- しょうゆ: 少々



・ 作り方:

1. しめじをラップに包み、電子レンジで 30 秒加熱します。
2. ボウルに、ごはん、鮭フレーク、しめじ、チーズを入れて混ぜます。
3. ラップを使って、好きな形に握ります。(俵型や丸型など)
4. フライパンに油 (分量外) を薄くひき、おにぎりを並べます。
5. 焼き色がついてきたら、しょうゆをハケなどで塗り、両面をこんがり焼いたら完成!

<ポイント>

チーズの香ばしさと鮭の塩味が食欲をそそります。きのこはみじん切りにすれば、苦手なお子さんでも食べやすいです。



こうさいじ 廣済寺で茶道教室!

10/15 (水) 料理手芸伝統文化クラブのみなさんが、廣済寺の住職西村さんにお茶のいただき方を教えてもらいました。お菓子は高島屋さんのおまんじゅうを食べました。甘いお菓子の後にいただくお抹茶はとてもおいしくて、お茶をおかわりする子もいました。飲んだ後には立て方にも挑戦させていただきました♪ありがとうございました。

