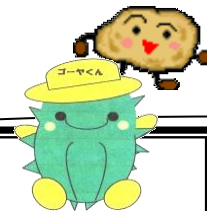




健口で楽しい食育

塩川食育通信



12月の給食の目標

健康と冬の食べ物について考えよう

ねらい 寒さやかぜに負けない食事を取りましょう。
絵本とコラボ「おばけのてんぷら」から

12月6日(水)

今月の絵本とコラボ

ほしやさいのかりかり

あえ



さつまいもてんぷら
おばけのてんぷら
とりなんばんめん



「おばけのてんぷら」、少し気になる天ぷら？
おばけのてんぷら…
つめたいのかな？やわらかいのかな？
どんなおばけが登場するのでしょうか？

おばけのてんぷら

作・絵 せなけいこ



絵本の中に出てくる「うさこさん」は、自分のメガネも揚げちゃった！そして「食いしん坊おばけ」も天ぷらにしちゃった？

たのしい絵本の中から、今日の給食の天ぷらは、うさこさんのめがねのレンズをイメージした天ぷら。メガネの丸いレンジや半月のレンズ・・・そして、もう一つの天ぷらは、おばけの天ぷらは？みなさん「な～んだ」と言わずに食べてください。

なぜならば、絵本の中では、おばけは天ぷらにされる前に逃げちゃったんですもの！

寒さに負けない料理は、天ぷらです。

寒さに負けない栄養素は、脂肪！天ぷらは、体が長～く温まる料理の1つです。
たんぱく質は、体温を高くする働きがあります（食事誘発性熱代謝が強い）卵や・魚・肉・大豆等
脂肪は、少しの量で、エネルギー量が多いのです。油を使った料理は体が長く温まる。天ぷらOK！
炭水化物は、エネルギー源のご飯やパン、麺等の主食