

たんぼぼ

特別号2

佐切小学校保健室
令和7年11月6日

3年生の さんがさっそくたんぼぼのロゴを書いてくれました！秋らしい色合いが素敵です ✨ さん、ありがとう！

「カルビー・スナックスクール」から約1か月が経ちました。みなさん、おやつ隊員の宮田さんから教わった『おやつを食べるときの約束』は守れているでしょうか？自分の生活を振り返ってみましょう。↓

あなたはどのタイプ？ おやつを食べ方

好きな量を食いたいだけ食べます テレビやスマホを見ながら食べます 夜、ねる前にも食べます 時間や量を決めて食べます



<p>この調子で続けていきましょう！</p>	<p>ねる前に食べるのをやめましょう！</p> <p>次の日の朝、食よくがわかず、朝食が食べられなくなってしまうです。</p>	<p>食べる量を決めましょう！</p> <p>食べすぎは、むし歯やひまんの原因になります。</p>	<p>食べる時間を決めましょう！</p> <p>だらだら食べていると、大切なごはんが食べられなくなってしまうです。</p>
-------------------------------	--	--	--

11月8日は強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



<p>たんぱく質</p> <p>魚、肉、卵、大豆、大豆製品など</p>	<p>カルシウム</p> <p>牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など</p>
<p>ビタミンA</p> <p>レバー、緑黄色野菜など</p>	<p>ビタミンC</p> <p>野菜、いも、果物など</p>
<p>ビタミンD</p> <p>魚介類、きのこなど</p>	<p>いろいろなものを食べようね！</p> <p>きゅーたん</p>

©少年写真新聞社 2024

今週も裏面にレシピを紹介しています♪ぜひ作ってみて、感想を教えてください。ちなみに、公務手のなみさんは、みなさんのレシピを見て料理を作ってみたそうですよ 😊

レシピ名

さつまいも餅



考えた人

材料 (4 人分)

- ・さつまいも…1個(400g)
- ・油…大さじ2
- 有塩バター…20g
- (A) 牛乳…大さじ8
- 片栗粉…大さじ6
- 砂糖…大さじ2

イチオシ！ポイント

さつまいものもちもち料理がおなかがいっぱいになるおやつです。みんなでバクバク食べれるおかしぜひ作ってみてください！！

作り方

1. さつまいもは皮をむいて10サイズに切り5分水にさらす。
2. 1をザルにあげて水気をきり耐熱ボウルに入れて600wのレンジで7分加熱する。
【ポイント】加熱後竹串をさしてスーッとしたらOK
3. マッシャーまたはフォークのうらで2をつぶし(A)をませ合わせる。
【ポイント】粗めに潰すとホクホク感つよめしかり、滑らかに潰すとモチモチ感アップ
4. 火をつけないフライパンに油をひき3を直径4cm厚さ1cm程度の円にして丸めて並べる
5. フライパンを中火にかけ、カリッと焼き目がつくまで両面×焼く
そしたら完成

レシピ名

かぼちがのミートソース グラタン



考えた人

材料 (4 人分)

- ・かぼちが…300g
- ・あいびき肉…200g
- ・たまねぎ…150g
- ・トマト缶…1缶
- ・塩…小さじ2
- ・きせつの野菜(はんぺん) 適量
- ・とろけるチーズ…70g
- ・バター…10g
- ・こしょう・ナツメグ…適量

イチオシ！ポイント

秋の野菜のかぼちがをたくさん使ったグラタンです。アツアツでさむい時に食べるととてもおいしいと思うのでぜひさむい日にグラタンのアレンジとして食べてみてください！

作り方

- ①カボチャを1cm厚でカットし、フライパンにバター10gを入れ両面を弱火で5分ずつ焼きソテーする。
- ②深みのあるフライパンにひき肉とみじん切りにしたたまねぎ、きせつの野菜をみじん切りにしていためあわせる。
- ③材料に火が通ったトマト缶と塩をにこむ。
- ④水気がとんだらこしょうとナツメグを加わえミートソースの味をととのえる
- ⑤グラタン皿にカボチャを並べ、ミートソースとチーズをのせてトースターでチーズがとけて、焼き色がつくまで焼いて完成！