

3月 食育だより

令和6年3月
川口市立朝日西小学校

☆毎月19日は食育の日☆

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんのおいしいお弁当を作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わります。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

給食から、どんなことを学びましたか？



①食事は、人間が生きていく上で欠かせないので大切なものであることがわかりましたか？



②食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



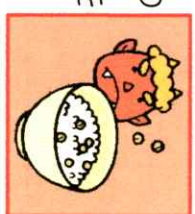
④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知り、感謝の気持ちを持てましたか？



⑤配膳や盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



3月1日(金)にはひな祭り献立として

ひなまつりうどん、牛乳、野菜のかき揚げ、ひなあられが登場します。

ひなまつりうどんには、梅の形をしたかまぼこや菜の花が入った、春らしい献立です。



ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？



♪肉団子とキャベツのスープ♪

春になりキャベツやたまねぎが柔らかくおいしい季節になりました。甘味のある春キャベツを使ったスープをご紹介します。

冬には旬の白菜で作ってもおいしいですよ。

【材料：給食4人分】

- ・肉団子 ……100g
- ・キャベツ ……80g
- ・にんじん ……80g
- ・ホールコーン ……20g
- ・ほうれん草 ……40g
- ・食塩 ……少々
- ・コンソメ ……小さじ1
- ・しょうゆ ……大さじ1
- ・水 ……3カップ

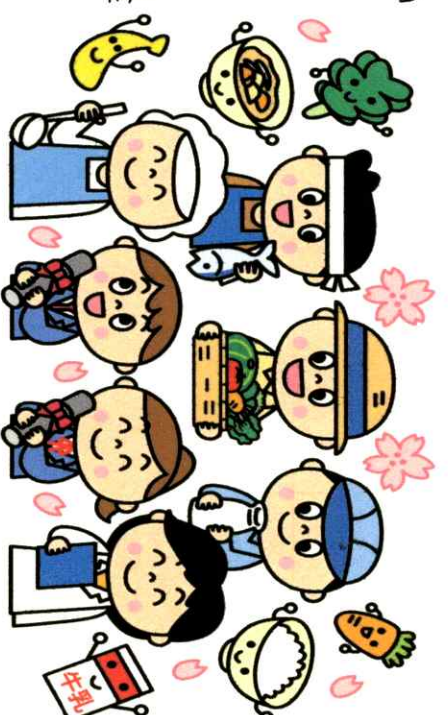
【作り方】

1. ほうれん草は下茹でをして、3cmに切る。キャベツはざく切りにする。(芯の部分は薄く切る。) にんじんは千切り又は短冊切り。
2. 鍋に水を入れ、ほうれん草以外の野菜を入れ煮る。野菜が柔らかくなった後、肉団子、ほうれん草を加える。
3. 調味料で味を整えて出来上がり。

※学校給食での分量です。ご家庭で調味料等の調整をお願いします。

ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命を大切に、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。



埼玉県教育委員会のホームページでは「食育推進リーフレット」が掲載されています。

食育の大切さや心身の健康に関する内容です。また、「誰でもつくられる朝ごはんメニュー」では【一日のスタートは朝ごはん！】のキャッチフレーズで、簡単においしく作れるレシピが載っています。「食育推進リーフレット」を検索し、ご参照下さい。