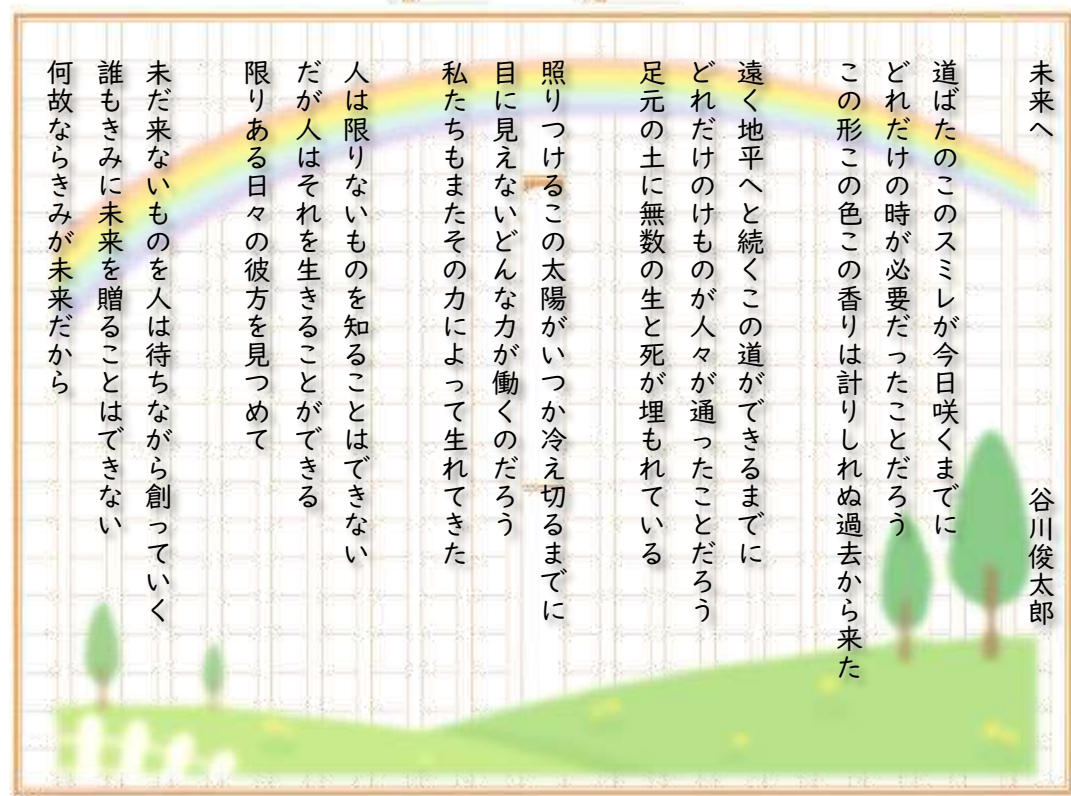




～ 令和5年度より、食育月目標にあわせた内容で食育だよりを紹介しています～

☆今月の目標☆ 食生活を振り返ろう



詩の解釈は人それぞれなので、給食に携わる目線から解釈してみました。

「給食に毎日出てくる食べものが、私たちの前に並ぶまでにどれだけの時と関わる人々の手がかかっていることでしょう。

そして、この給食はどれだけ私たちのことを考え、どれほど想いをのせて考えて作られてきていることでしょう。

目に見えてこなかったたくさんの想いという『力』がこめられたこの給食は、私たちの身体になり、心になり、未来になっていきます。私たちの可能性は、限りなく広がっているのです。」

3年生のみなさんへ、卒業おめでとう。



作ってみよう！給食メニュー！！

ウインナーと大豆のケチャップ煮

ウインナーと大豆のケチャップ煮は給食に初めて登場する小おかずです。大豆とウインナーでたんぱく質がしっかりとれ、朝ごはんにもぴったりなので、春休みや休日に調理にチャレンジしてみましょう。



<材料>数量(4人分)

ウインナー	5本(100g)
水煮大豆	60g
人参	1/5本(50g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
油	小さじ1
水	1/4カップ
ケチャップ	大さじ1半
ウスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1/3

- ① 人参は0.5cmのいちよう切りにする。
- ② 玉ねぎは1cmのくし切りにする。
- ③ 水煮大豆は水気を切っておく。
- ④ ウインナーは1cmに切る。
- ⑤ 鍋に油を入れ、玉ねぎ、人参をよく炒める。
- ⑥ 大豆、ウインナー、水、調味料を加入し、ふたをして10～15分程度弱火で煮込む。
- ⑦ 水(分量外)で溶いた片栗粉でとろみをつけて、出来上がり！

今年度、最後の月になりました。一年間、いろいろな食の話題を取り上げましたが、覚えていますか？これまでの内容を思い出しながら、自分の食生活を振り返ってみましょう。

・食事マナーを守って、楽しく食事をしましょう。

- ①給食の当番活動に協力する。
- ②正しい姿勢で、食べる。
- ③食器を大切に扱う。
- ④感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。



・バランスのとれた食事をとりましょう。

成長期には、筋肉や骨が発達するため、大人よりも多くの栄養を必要としています。栄養バランスのよい食事になるよう

- ①主食、②汁物、③主菜
 - ④副菜、⑤果物、⑥乳製品
- をそろえるのが理想です。



・生活リズムを整えましょう。

- ①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる。
- ②昼間はなるべく外に出る機会を増やす。
- ③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする。(社会の生活リズムに合わせる)
- ④1日3回の食事を規則正しくとる。



・毎朝、朝食を食べましょう。

<朝ごはんの効果>

- ①体のリズムを整える。
- ②体温を上げる。(やる気と力が出る。)
- ③脳のエネルギー補給。

