



食育だより



今年度もいよいよ最後の月を迎えます。1年間、本校の給食や食育の取り組みにご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

今のクラスで給食を食べるのも残りわずかです。クラス全員で協力しながら、思い出に残る、楽しい給食時間になればと思います。

また、今月のおたよりは、6年生から「レシピを知りたい」という声があがった料理を掲載しました。お時間のある時に、ぜひ作ってみてください。

健康に過ごすために ～栄養・運動・休養～

3学期が終わると、春休みを迎えます。栄養をとること、体を動かすこと、体を休めることを大切にして、春休み中も健康に過ごしてほしいと思います。



健康に過ごすための
三段とびだよ!

食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう!

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。

和風じゃこサラダ

★材料（1人分g）

<ゆで野菜>

小松菜(2.5cm幅)・・・20g
にんじん(せん切り)・・・10g
きゅうり(斜め半月切り)・20g

<ごま・ちりめんじゃこ>

白炒りごま(から炒り)・・・1g
ちりめんじゃこ(から炒り)・3.5g

<ドレッシング>

米油・・・2g
米酢・・・2g
上白糖・・・0.2g
しょうゆ・・・1.8g
白こしょう・・・少々

★ごまとじゃこが香ばしいサラダです★

★好きな野菜を使ってアレンジしても、おいしく食べられます★

- ① **ゆで野菜**：野菜をゆでて、水冷する。
- ② **ごま・ちりめんじゃこ**：から炒りする。
- ③ **ドレッシング**：米油～白こしょうを混ぜ、加熱して冷ます。
- ④ ①～③を混ぜ合わせて仕上げる。

6年生に書いてもらった、給食の感想をご紹介します

6年生のみなさんは、もうすぐ卒業を迎えます。今年度から班になって食べることができるようになり、給食時間の雰囲気が大きく変わりました。みんなで会話しながら、笑顔で食べている姿が印象的です。小学校の給食が、心に残る楽しい思い出の1つになっているとうれしいです。



★毎日中休みになると、給食の匂いがして「今日の給食はなんだろう」と楽しみになります。いつもホカホカで温かく美味しかったです。

★サーターアンギーがとても印象に残っている。その他、世界の国々の料理も印象に残っている。学校給食の場で、世界の国々の料理を食べられるのはすごい。

しっかり食べてくれていることが分ると、とてもうれしくなります！

おいしく食べて、食についても学べるように、給食室では力を合わせて頑張っています。これからも食の知識を深めていけるといいですね。

★この6年間、給食を1回も残さずに減らすこともなく食べることができた。毎日作ってくれてありがとうございました。

★低学年から食べるのが好きで給食はいつも楽しみにしていました。高学年になって給食委員会に2回入って給食の大事さを感じました。給食を通じていろんなことを学びました。ありがとうございました。

★嫌いな野菜も残さずに食べようとして、嫌いな食べ物が好きな食べ物にかわり、家でも作ってもらうようになりました。給食は私にとって食べるとリラックスできるものです。

★私は小学1年生の頃から給食があまり好きではなく、いつも減らすか残してしまうというのが毎日でした。しかし調理員さんや栄養士さんが朝早く来て心を込めて私達のために給食を作っている、献立を考えてくれるというのを担任の先生から聞きその日の給食を減らさず食べてみると美味しく感じました。その日から給食が大好きになり毎日給食の時間が待ち遠しくなりました。そして6年生の今では友達と喋りながら美味しい給食を食べるのが大好きです。

苦手なものが食べられるようになったことは、大きな成長ですね。きっと努力をしたのだと思います。卒業までの間、いろいろな給食のメニューを楽しんでください。



キャベーキ

★材料（1人分g）
小麦粉・・・14g
ベーキングパウダー・・・0.6g
米油・・・・・・・・6g
きび砂糖・・・・・・・・9g
グレープフルーツジュース・・・3.6g
水・・・・・・・・2g
キャベツ・・・・・・・・12g
紙カップ(60ml)・・・1枚

★ キャベツの入ったカップケーキ。乳と卵を使わないレシピです★

- ①キャベツはボイルし、水気をしぼってみじん切りにする。
 - ②小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
 - ③米油ときび砂糖をよく混ぜ、グレープフルーツジュース、水を加える。
 - ④ ③に①のキャベツを混ぜ合わせる。
 - ⑤ ④に②の粉をふるい入れて、さっくり混ぜる。
 - ⑥紙カップに生地を流し入れ、オーブンで焼く(170℃ 20分)
- ※米油は一般的なサラダ油で、きび砂糖は上白糖や三温糖で代用できます。
※キャベツの水のしぼり具合で、生地の固さが変わります。水の量で調整してください。