

3月 食育だより



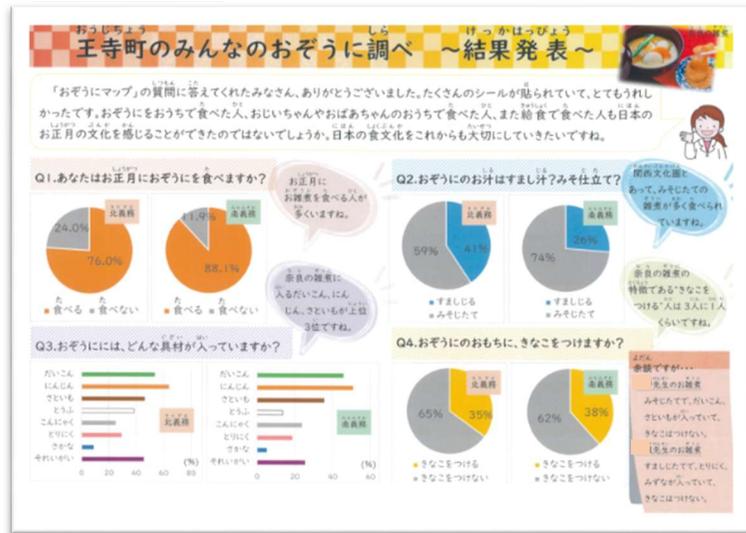
寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年やクラスで過ごす日も残りわずかです。1日1日を大切に過ごして、楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。



9年生のみなさんは、いよいよ卒業…給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食を通して学んだことを生かして、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

のぞき見! 食育活動!

食育ポスター『おぞうにマップの結果発表』



7年生 家庭科『1日分の献立を考えよう』

授業の導入では、右の食品を使って1日分の献立を個人で考えました。その後、給食をモデルに、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせると栄養バランスが整うことや、調理方法や時間、季節、いろいろ、好みなどを考えるとより良い献立になることを学びました。実際に献立を考えることで、献立作りの難しさや面白さを感じてくれました。この学習をぜひ毎日の食生活にいかしてくださいね。

7~9年生が1日に必要なエネルギーや栄養素をとるための食品例

鶏肉60g	牛乳400g	トマト50g	玉ねぎ50g	カリフラワー20g	どろもこし10g	お茶碗大2杯	バター1.2g
豚肉105g	ヨーグルト70g	人参15g	ほうれん草30g	もやし30g	こんにゃく15g	じゃが芋50g	油20g
卵90g	豆腐30g	わかめ6.5g	ほうれん草30g	えのき10g	小麦粉12g	食パン(4枚切)1枚	
かまぼこ10g	豆腐30g	わかめ6.5g	ほうれん草30g	えのき10g	小麦粉12g	食パン(4枚切)1枚	
油揚げ5g	豆腐30g	わかめ6.5g	ほうれん草30g	えのき10g	小麦粉12g	食パン(4枚切)1枚	
豆腐30g	豆腐30g	わかめ6.5g	ほうれん草30g	えのき10g	小麦粉12g	食パン(4枚切)1枚	



給食を振り返ろう

この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だったものが食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子が見えかけます。給食時間を各自で振り返ってみましょう。



1年生入学・2~9年生進級お祝い給食

給食時間を振り返って

給食当番の仕事

きちんとできた

食事のあいさつ

することができた

苦手なものでもチャレンジすることができた

感謝の気持ちをもって、自分に必要な量をなるべく残さず食べることができた

食事のマナーを守って、姿勢よく食べることができた

おすすめ♪ 塩麴の雪丸からあげ

＜材料＞ 4人分

- 鶏もも肉 1枚
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

＜作り方＞

- 鶏もも肉を一口大に切る。
- ①にAで下味をつける。
- ②①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。

★調理員さん直伝! おいしく仕上げるポイント★

- 片栗粉をたっぷりまぶすと、雪丸と同じ色の粉を吹きやすくなります。
- 塩麴を入れると揚げやすくなるので、油の温度調整は慎重にしてください。

