

早いもので、新学期が始まってから一カ月が経ちました。新しい環境になって間もないためか、給食中もまだまだ緊張気味で、食が細くなっている様子も見受けられました。5月からは余裕をもって、しっかり給食を食べてもらえるよう取り組んでまいります。

4月には1年生にとって初めての行事がたくさんありました。まだまだ学校生活にも慣れない中、食缶をからっぽにしようといっ生懸命に食べる姿は、調理室にとっても大きな励みとなりました。

学校の食育は学校給食を中心におこなわれます!

学校での食育は学校給食を教材に、給食の時間や各教科等の学校教育活動全体を通して行われます。

毎日の給食を通して学ぶ



給食当番で



給食の時間で



知ることによって理解をさらに深める

さまざまな体験を通して実感する



体験活動で



各教科等で

おもに体をつくる食べ物は? 「たんぱく質」や「カルシウム」を多く含む食品です

どんどん成長していく皆さんには、体をつくるための材料がたくさん必要です。いろいろな種類の食べ物を食べてしっかり栄養をとり、大人になっても健康でいられるような、丈夫な体を作りましょう。

たんぱく質を多く含む食品



肉、魚、卵、大豆・大豆製品など

おもに、血や筋肉などをつくるよ。



カルシウムを多く含む食品



牛乳、乳製品、小魚、海そうなど

おもに、骨や歯をつくるよ。



人間の体は、約60兆個の細胞できている。細胞の主成分はたんぱく質です。筋肉、内臓、皮ふ、爪、髪の毛など、様々な部位を作る材料になり、生命の維持に欠かせない栄養です。

骨や歯の形成に役立ちます。骨の形成は10代後半にほぼ完了し、骨量を増やせる時期も20歳ぐらいまでといわれています。10代のうちにしっかりカルシウムを摂取し、骨量を蓄えておくことが大切です。

<野菜の日>

～旬の味☆グリンピース～

グリンピースは、えんどう豆を未熟なうちに収穫したものです。缶詰や冷凍食品で1年中手に入りますが、サヤから出してそのままゆで、採れたてを楽しむことができるのは今の時季だけです。

グリーンシチュー(4人分) ～旬の野菜を食べよう!～

油	大さじ1	鶏ガラスープ	1と1/2カップ
豚肉	20g	ホワイトルウ	1/2缶
じゃがいも	中1個	牛乳	120cc
玉ねぎ	中1個		
しめじ	1/2パック		
にんじん	1/2本		
グリンピース	60g		
塩	小さじ2/3		
粉チーズ	適量		



<作り方>

- ①グリンピースをゆでて、なめらかになるまでミキサーにかける。
- ②じゃが芋と人参はいちょう切り、玉ねぎは半分に切ってスライス、しめじはひと口大に分ける。
- ③厚手の鍋に油をひいて、肉と野菜を炒め、①とスープ・ルウ・牛乳を加えて煮る。
- ④塩・こしょうを入れて味を調べ、最後に粉チーズを入れる。

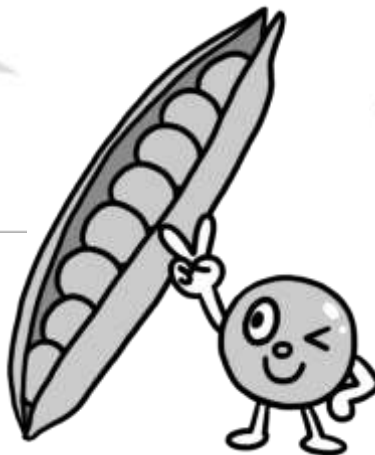
グリンピースで健康ピ～ス!

ツタンカーメンも食べていた!

ツタンカーメンのお墓から見つかったえんどうの豆は3000年以上の時を経て見事に実をつけ、現在も「ツタンカーメンえんどう」として栽培されています。

さやむきのお手伝いに!

この時期は「うすいえんどう」「みえんどう」の名でお店に並んでいます。さやから豆を出すのは子どもでも簡単にできるので、お手伝いにピッタリです。



栄養がぎっしり!

豆と野菜のダブルの栄養がぎっしり。たんぱく質やビタミンのほか、炭水化物、ミネラルもバランスよく含んでいます。

おすすめの豆ご飯!

取り出した実をよく洗って炊飯器に入れ、塩と酒を少々加えて、後は普通のご飯と同じように炊いて出来上がりです。春の香りと豆の甘さが楽しめます。

とりたてのグリンピースのおいしさを味わえるのは今だけです。下ゆでしていろいろな料理に使えます。また、さやごとホイルに巻いてオーブンで焼いてもおいしいですよ。

