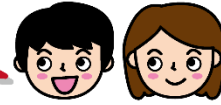


3月食育だより

令和8年3月19日(木)
足立区立加平小学校
校長 倉島 敬和
栄養教諭 杉本 なおみ



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月半ばを過ぎ、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。進級・進学に向けて、ご家庭でも1年間の食習慣を振り返りながら、楽しく食卓を囲んでください。

<p>きゆうしよく まえ 給食の前に て 手をきれいに あら 洗えましたか？</p>	<p>しよくじ 食事のあいさつは こころ 心を込めて い 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い食事 のとりがわかりまし たか？</p> <p>パラヨム</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることが できましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>ぎょうじしよく きょうどりょうり 行事食や郷土料理に ついて知ることが できましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせ ましたか？</p>

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの方が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

【6年生が考えた献立を給食に！】

6年生の家庭科、「まかせてね 今日の食事」という単元の中に、バランスのよい献立を考える学習があります。そこで、バランスのよい献立を立てるときのポイントを伝え、給食の1食分の献立をグループで話し合いながら作る活動を行いました。6年生が考えた献立を、食材や料理の組み合わせ、調理作業上の点を考慮し、12月～2月の給食に取り入れました。さらに、どのようなことを思いながら献立を考えたのかについて、「給食つうしん」を通して各クラスに紹介しました。



主食・主菜・副菜がそろい、食材の数やいろいろ、旬の食材、さらには、1食単価が給食価格に収まるようにも気にしながら、6年生の様々な想いが込められた献立です。この他にも、合わせて全部で18日分の献立を出すことができました。この学習を通して、栄養バランスのよい食事について関心をもち、毎日の食事を意識するようになってほしいと思います。

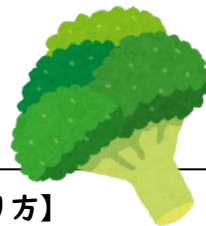


しゅん しよくざい つか 旬の食材を使った きゅうしょく しょうかい 給食レシピ紹介

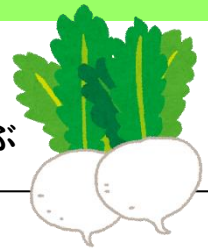
【材料 4人分】

- ・きゃべつ・・・3枚
- ・にんじん・・・1/5本
- ・かぶ・・・1個
- ・ブロッコリー・・・1/2株
- ・ハム・・・2枚
- ・粉チーズ・・・大さじ1
- ・サラダ油・・・大さじ1
- ・酢・・・大さじ1
- ・塩・・・少々
- ・ブラックペッパー・・・少々
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・洋がらし・・・少々
- ・レモン汁・・・少々
- ・ガーリックパウダー・・・少々

《イタリアンサラダ》



ブロッコリー



かぶ

【作り方】

- ① きゃべつは短冊切り、にんじんとかぶはいちょう切り、ブロッコリーは小房に分ける。ハムは1cm角に切る。
- ② 野菜をゆでて水気を切り、冷ましておく。
- ③ サラダ油からガーリックパウダーを混ぜ合わせて加熱してドレッシングを作り、冷ましておく。
- ④ ②の野菜を盛り付け、ハムをのせる。粉チーズをふりかける。
- ⑤ ③のドレッシングをかける。