



桜の便りとともに、今年度も新学期がスタートしました。ご入学・ご進級おめでとうございます。  
子供たちが1年間、それぞれの力を伸ばして元気に成長していくために、今年度も学校給食や食に関する指導を行っていききたいと思います。



～ 足立区の取組 ～ ひと口目は野菜から (ベジファースト)

ベジファーストとは、最初のひと口目は「野菜」からという意味です。一番最初に野菜を食べる習慣が身に付くことにより、将来の生活習慣病の予防にもつながります。また、最初のひと口目を野菜から食べることを習慣化することで、野菜摂取が当然となる子供たちを育てます。本木小ではひと口目は野菜から食べることの大切さを理解し、習慣化するために各教室でも「いただきます」の挨拶の時に「ひと口目は野菜から！」または、「ベジファースト！」と声にだしてから食べています。

- 1 野菜をしっかり食べると・・・健康で丈夫な体を作ります！
- 2 野菜から食べると・・・血管を守ります！生活習慣病の予防！
- 3 野菜をよくかんで食べると・・・ダイエット効果！授業に集中して成績アップ！

ご家庭でも親子で『ベジファースト』を実践し、「糖尿病」などの生活習慣病を予防して、元気に過ごしましょう！！

◆ 手洗いは簡単でとても有効な予防法 ◆  
「新型コロナウイルス感染症」予防のための基本は手洗い

なぜ、予防になるの？



ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。

ウイルスをしっかり落とすためには？



せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

いつ洗う？



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。

人にうつさないように注意して！



給食当番の人は毎日の健康状態に注意をし、体調が悪いときは代わってもらいます。

※食育フォーラムより引用

<野菜の日 たけのごごはん>

|      |       |     |
|------|-------|-----|
| 米    | 3合分   |     |
| 水+煮汁 | 3合分   |     |
| たけのこ | 100g  | } A |
| にんじん | 40g   |     |
| 油揚げ  | 1枚    |     |
| 干し椎茸 | 1枚    |     |
| 鶏肉   | 50g   |     |
| しょうゆ | 小さじ5  |     |
| 塩    | 少々    |     |
| みりん  | 小さじ1  |     |
| さとう  | 小さじ1弱 |     |
| だし汁  | 適量    |     |

【作り方】

- 1 干し椎茸は、水に戻す。
- 2 Aの材料を切り、調味料と具材が浸るくらいのだし汁で煮る。
- 3 ②を煮汁と具に分ける。煮汁と水で米を炊く。
- 4 炊き上がったごはんの具を混ぜて出来上がり。

<たけのこの茹で方>

生のたけのこは、皮を5枚ほどむき、穂先の皮の部分を斜めに切り落とし、縦にすし切り込みを入れます。ぼつぼつした硬い部分を切り落とします。鷹の爪とぬかを下茹でします。竹串をさしてスッと通ったら完成。火を消してそのまましばらく置いておく。ぬかがない時は、米のとき汁で代用します。