

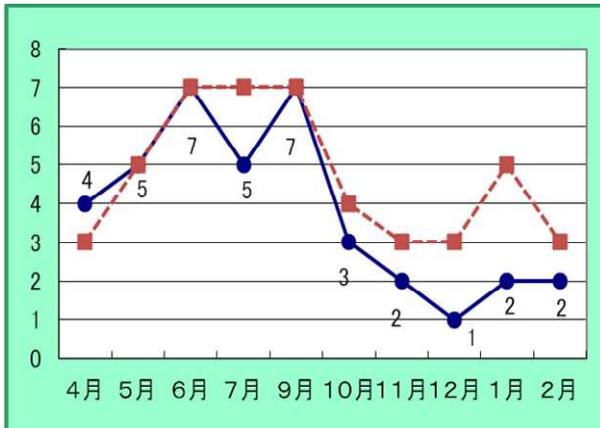
# 河小 食育だより 3月号

栄養教諭の堀崎です。体育館脇のしだれ梅が香り高く咲いています。3月は学校生活1年間のまとめの月、そして新たなスタートへの準備の月です。英国のベーデン・パウエル卿が、青少年の健全育成を目指して創設した、ボーイスカウトのモットーは「そなえよ つねに」です。家庭でもこの1年を振り返るとともに、子どもたちが、心身ともに健康で一人一人のもつ力をじゅうぶん発揮できるよう「望ましい食生活」というそなえを、日々、心がけたいです。

## 食育 その9 「健康は一日にしてならず」

### 1人1食当たりの 給食の食べ残し量 (g)

実線と数値は本校の食べ残し量  
破線は町内6小学校の平均値



平成24年度の本校の「食の重点目標」は次の3つでした。

1. 何でも食べて元気な体をつくる。
2. 正しい食事マナーを身に付け、感謝して食べる。
3. 心身の健康を図るため、朝食をはじめとする生活習慣を見直す。



### 取り組んだ結果は

1については、食べ残しが、左グラフのように減りました。食べ残し0は、一人一人の「もう一口」から。

2については、机の上に置いたままの食器に口を近づけて食べたり、ひじをついて食べたりしない、箸を正しく使う、食器を正しい位置に配膳するなど、学級で児童と会食するたびに声をかけてきました。今一步の児童もいました。毎日の積み重ねで、美しい食事マナーが身に付きます。家庭でも声かけを。

3については、うめっこチェックの結果から、昨年度に比べ、朝食を食べる児童が増えましたが、内容はじゅうぶんとはいえませんでした。「いつ、うめっこチェックをしても大丈夫な食生活をしています」という頼もしい家庭もありました。一つでも食品数を増やしたいです。



体は食べ物によって日々入れ替わります。成長期に見合った毎日の食事がうめっこの元気・やる気を支えます。



おいしい「春」届けます。

## 家族でチャレンジ！ 春野菜クイズ

次の絵の食べ物は何でしょう。答えは下に



1

ミネストローネスープ  
やツナサラダに！



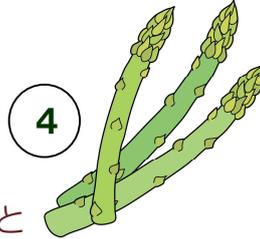
2

米のとぎ汁で  
あく抜きを。  
ぬたや若竹汁に！



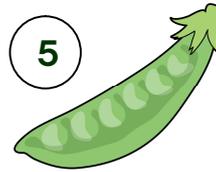
3

「〇〇の大木」と  
いう言葉があり  
ます。ぬたにピッ  
タリ！



4

名古屋グランパス  
のストイコビッチ  
監督のお勧めです。  
バターソテーやサ  
ラダに！



5

さっと茹でて、卵と  
じや、豆腐のおすま  
しに！

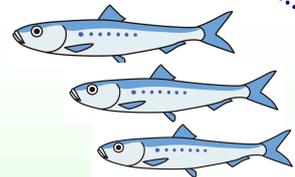
給食では、ご飯に具を混ぜて食べる「混ぜご飯の具」をよく出します。今回は南知多産のしらすを使いました。むき枝豆の代わりに、春が旬の生むきグリンピースを使っても、色どりがきれいでおいしいです。



## 8日は ひじき入りしらすご飯の具



〈作り方〉



〈材料〉4人分

|         |        |
|---------|--------|
| 米ひじき    | 20g    |
| 砂糖      | 大さじ1   |
| しょうゆ    | 大さじ1/2 |
| みりん     | 小さじ1   |
| むき枝豆    | 50g    |
| しらす干し   | 40g    |
| サラダ油    | 少々     |
| 乾燥梅(粒状) | 小さじ1   |
| 炒りごま    | 小さじ2   |

- ① ひじきは水で戻し、砂糖、しょうゆ、みりんで汁がなくなるまで炒り煮する。
- ② むき枝豆は茹でる。
- ③ しらす干しはサラダ油でさっと炒る。
- ④ ひじき、むき枝豆、しらす干しと乾燥梅を混ぜる。

※乾燥梅がない場合は、梅干しを刻んだものでよいです。

