



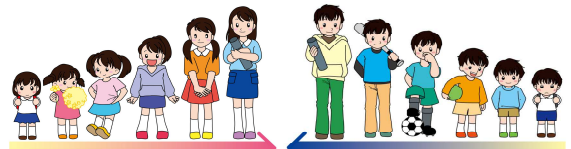
河小 食育だより

3月・年度末号



栄養教諭の堀崎です。東日本大震災が起こってから3年が経ちました。まだまだ復旧の途半ばと感じる人が多いそうです。被害の深刻さが伝えられる一方、支援したり、スポーツ、学術、芸術で活躍したりされている方たちの「被災者の力に」という言葉に触れると温かい気持ちになります。被災地の砂だらけの缶詰を手にしたときの驚き、給食で大人気の鯖の銀紙焼きが岩手で生産が再開されると聞いたときのうれしさを覚えていたいです。食は人と人とをつなぐ力になります。

食育 その8 「食で育む心について」



平成25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。

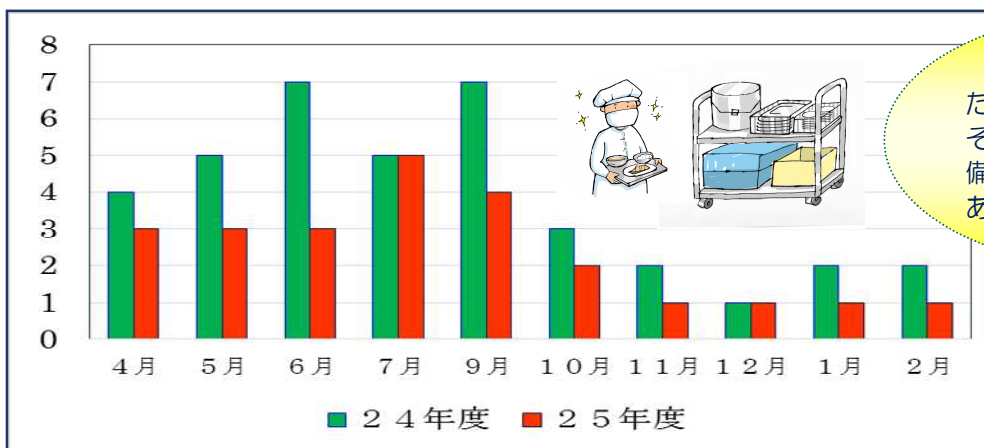


1について 食べ残しは、下のグラフのように減りました。担任が声をかけ、手をかけ食べ残し〇を心がけました。特に1年生は食欲旺盛、元気で頼もしいです。

2について 「いただきます」と語尾まで丁寧に言い終えてから食べ始めたり、「ごちそうさまでした」に「感謝」という言葉も添えたりして、担任がそれぞれ給食指導に当たりました。子どもたちが落ち着いて会食する姿を多く目にしました。「衣食足りて礼節を知る」ですね。

3について うめっこチェックの結果(朝食について))を2月号でお知らせしました。

※本校1人1食当たり給食の食べ残し量(g)



新学期を元気に迎えるために、春休み中も、三色そろった朝食で新学期の備えを。お読みいただき、ありがとうございました。



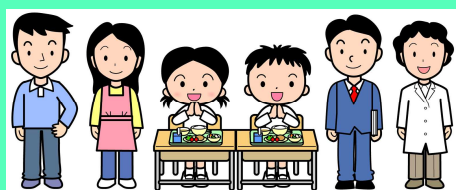
ホーリー

♠ 卒業おめでとう ♠

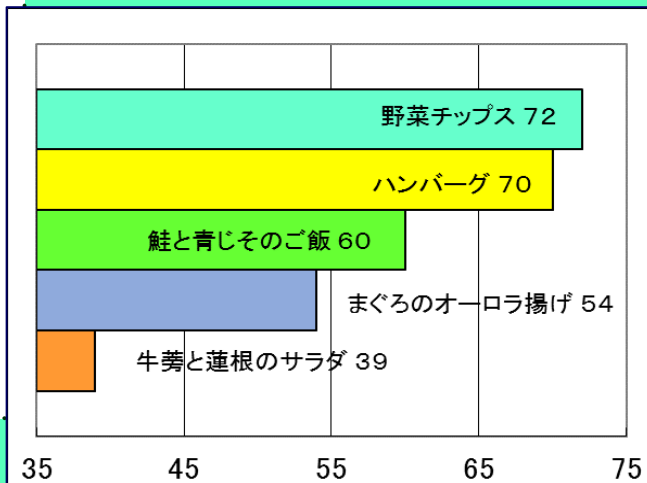
3月6日(木)、6年生は卒業を祝う「お祝い給食」を味わいました。

【献立】

- ・ 鮭と青じそのご飯・牛乳
- ・ 知多牛ハンバーグのソースかけ
- ・ まぐろのオーロラ揚げ
- ・ れんこんサラダ
- ・ 野菜の和え物
- ・ れんこんとじゃがいものチップス
- ・ フルーツ(苺・オレンジ・りんご)
- ・ お祝いクレープ
- ・ 味噌汁



美味しかった料理は何ですか(人)



(感想)

- ・ とてもおいしかった。
- ・ いろいろなものが食べられてよかった。
- ・ 知多牛ハンバーグのソースかけがよかった。
- ・ 野菜チップスがよかった。

子どもたちのリクエストで、「作って!」と言われるものの一つです。おかずになりにくいいため、なかなか作る機会がありません。春休み中にぜひ親子でチャレンジしてください。



ホーリー

きな粉揚げパン

〈材料〉4人分

- | | |
|----------|--------|
| バターロールパン | 4個 |
| 揚げ油 | 適宜 |
| きな粉 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1/5 |

〈作り方〉

- ① きな粉・砂糖・塩を混ぜ、フライパンで焦がさないように煎る。
- ② バターロールパンを油で揚げる。
- ③ 揚げたパンに煎ったきな粉をたっぷりまぶす。

