

平成25年4月18日

河小 食育だより

4月号

給食を作るのは、美浜町学校給食センターです。

小学校6校、中学校2校の合わせて2300人の調理をします。

栄養教諭の堀崎美紀代です。

お子さんのご入学・ご進級おめでとう

ございます。18日(木)から1年生の給食が始まります。これから毎月、子どもたちの心身の健康を育む食育についてお知らせします。

平成25年度 河和小学校の「食の重点目標」は、次のとおりです。

1. 何でも食べて元気な体をつくる。

好き嫌いせず何でも食べ、元気で明るいうめっ子になってほしいです。

2. 正しい食事マナーを身に付け、感謝して食べる。

正しいマナーを身に付け、仲間と楽しく食事できる子をめざします。

給食時に「正しい配膳」「箸の使い方」「給食時間の過ごし方」も学びます。

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。

「23 児童生徒の食生活等調査(文部科学省実施)」で、朝食を毎日食べる子どもほど、望ましい生活習慣が身に付いていることが分かっています。

落ち着いて学習に取り組むために、家庭での応援をお願いします。

これから毎月、学校や家庭
で取り組む食育について
お知らせしていきます。

食育 1 「マナーを育む給食指導」

うめっ子が美しい食事マナーを身に付け、仲間とよいコミュニケーションが
図れるよう、給食時には次のような指導をしています。



協力して準備します。

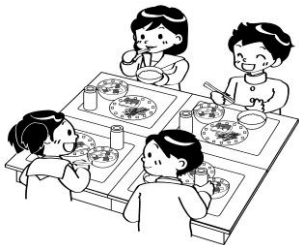


食器の位置を正しく整えて
「いただきます」をします。

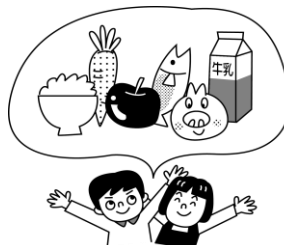


よくかむと、
脳にも
からだにも、
よい働きが
あります。

よくかんで食べます。
かむことで味覚が発
達するだけでなく、
心を落ち着かせるホ
ルモンも分泌されま
す。



箸を正しく使い、食事
にふさわしい会話を楽
しみます。

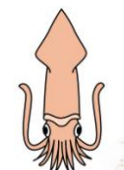
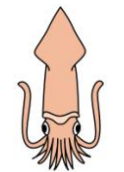


作ってくれた人や恵みに感謝
して残さず食べ、心を込めて
「ごちそうさま」をします。

19 日(金) 給食おすすめ料理

わけぎ いかと分葱のぬた

春の香りいっぱいです。赤味噌が、
ぬかるんだ田の土をイメージするこ
とから「ぬまた」がなまって、「ぬた」
と呼ばれます。筍を入れても美味しい
ですね。



〈材料〉4 人分

いか	1/2 ぱい
わけぎ	1/3 把
赤味噌	大さじ1
砂糖	大さじ2
酢	大さじ1

〈作り方〉

- ①いかは、1 cm巾の3 cm長さ
に切り、茹でる。
- ②わけぎは、根の部分を少し
落とし、さっと茹でてから
水気を取りながら2.5 cm
の長さに切る。
- ③赤味噌・砂糖・酢を煮て、
味噌だれを作る。
- ④味噌だれで、いかとわけぎ
を和える。

