

上野間小食育だより

# もいもい



令和2年度

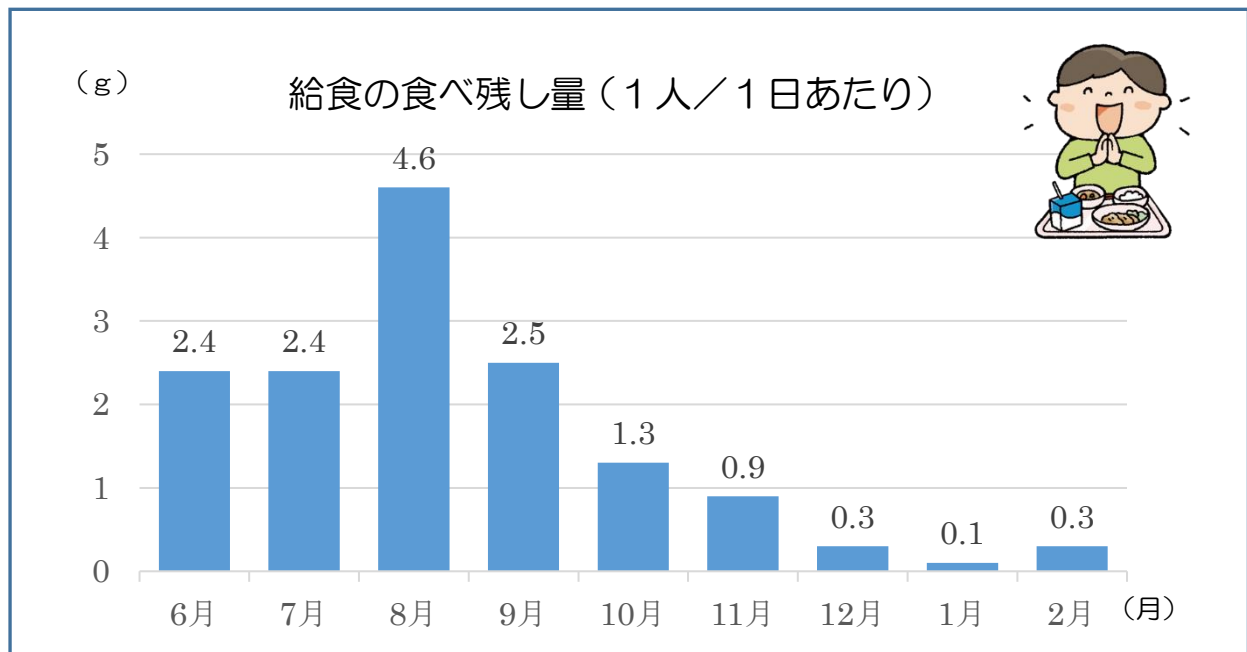
3月

## 1年間を振り返ってみましょう！



今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で給食は6月からの開始でした。さらに、感染防止のため、現在もグループではなく、一人一人が前を向いて食べています。

給食の時間を友達と楽しくおしゃべりしながら過ごすことはできませんでしたが、落ち着いてしっかりと食べることができていました。



このグラフは、上野間小学校の全校児童の食べ残し量です。今年度は8月にも給食があり、暑さのためか、食べ残しが少し多くなりましたが、秋からはもりもりと食べることができました。多いと言っても4.6gはティースプーン1杯程度です。冬になってからは、ほぼ毎月完食です。素晴らしいと思います。

食べる量に個人差はありますが、どの児童も残さずに食べています。ご家庭で給食の話題が出た際には、ぜひ褒めてあげてください。

### 6年生の保護者のみなさまへ



ご卒業  
おめでとう  
ございます



お子さんの小学校ご卒業おめでとうございます。中学生は一生で最も体と心が成長する大切な時期です。また、「食」についても自分で選んだり、作ったりする機会が多くなります。子どもたちが充実した毎日をごせるよう、引き続き食事面でのサポートをよろしくお願いいたします。



毎月19日の食育の日は「おうちでごはんの日」

# 春休みも 毎日朝食をとろう



1月のえがお週間の調査では、朝食を約96%の児童が食べて登校していました。また、朝食で野菜を食べている児童は43%でした。

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。新学期に備えて生活リズムを整えるために、長い休みの間も早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

また成長期の児童にとって、朝食は大切な栄養源です。特に野菜は不足しがちなので気を付けましょう。

野菜を使った料理を



## 作りましょう！



## ほうれん草のキッシュ

キッシュとは、パイ生地に野菜やチーズ、クリームを敷き詰めたフランスの家庭料理です。できたてのあつあつもおいしいですが、冷蔵庫で保存すれば2～3日は食べられます。卵と野菜を使っているので、朝食のメニューにも最適です。

春休みを利用してお子さんと一緒に作ってみませんか。



【材 料】(直径24cmのタルト型1個分)  
 冷凍パイシート(20cm×20cm)……2枚  
 ほうれん草……1束  
 塩(塩ゆで用)……少々  
 玉ねぎ……1/4個  
 ベーコン……4枚  
 塩……少々  
 こしょう……少々  
 卵……4個  
 ピザ用チーズ……1/2カップ  
 生クリーム……1/2カップ  
 塩……少々  
 こしょう……少々  
 油……小さじ1

### 【作り方】

- ①パイシートは解凍する。ほうれん草は塩ゆでにして水気を絞り、4cmの長さに切る。ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンに油を熱してベーコンと玉ねぎを炒め、ほうれん草を加えてさっと炒める。塩、こしょうをして冷ます。
- ③卵を溶きほぐし、ピザ用チーズと生クリームを加える。塩、こしょうをして混ぜる。
- ④パイシートを2枚重ねて伸ばし、タルト型に敷きこむ。型からはみ出した分は落とし、底にフォークなどで数か所穴をあける。(写真1)



写真1



写真2



写真3

使い捨てのアルミのパイ皿で作ると手軽です！



⑤②を敷き、③を流し入れる。(写真2、3)

⑥200℃のオーブンで20分程度焼く。(写真左)