

食育だより



令和 6 年 3 月

金沢市立鞍月小学校

栄養教諭 瀧内・栄養職員 坂本

春の足音が聞こえてきました。学校では1年の締めくくりの月です。6年生が巣立ちゆく日も近づいてきました。小学校での給食の思い出が心に残り、将来の食生活に少しでも役立つことを願っています。

3月給食目標 1年間の食生活を振り返ろう

この1年間「食育だより」では、学校給食や食育の様子、食事や栄養に関することをお知らせしてきました。どれか生活の中で役に立つことはありましたか。

将来にわたって健康な生活を送るためには、子供の頃からの食習慣が大きく影響すると言われています。

1年間の給食を振り返ってみよう!

「はい」は 、「いいえ」は に進みましょう。

スタート

すききらいなく、ぜんぶ食べられた。

食事の前の手洗いをきちんとできた。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして食べられた。

がんばりましょう。

ちょっと困りました。給食で教わったことを思い出してがんばりましょう。

給食当番の仕事をしっかりできた。

皿を重ねるなど、きちんと後片付けができた。

食事のマナーをしっかり守って食べられた。

もうひとがんばり

毎日の給食から、さらにいろいろ学びましょう!

みんなと楽しく給食が食べられた。

おわんや皿、はしを正しい位置に並べて食べることができた。

旬の食べ物やふるさとの料理を給食を通して知ることができた。

よくできました。

もうひと息で100点です。

大変よくできました。

みんなのお手本です。これからもがんばってね!

食するときの姿勢や箸づかい、茶碗の持ち方、食器の並べ方などの基本的な食事マナーは、家族で食事をする際に、ぜひ身に付けてほしいです。

家族で食事の時間をふり返り、食べ物のおいしさや食事の楽しさを共有する時間を大切にしてください。



今月の給食に登場した「ビーフンの五目炒め」のレシピをのせました。親子で春休みの昼食に作ってみませんか？

親子クッキング ～給食のメニューをお家で楽しく作ろう～

「ビーフンの五目炒め」の作り方

＜材料＞

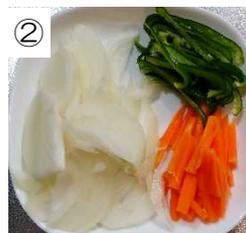
ビーフン	100g
豚小間切れ肉	100g
にんじん	60g (1/4本)
たまねぎ	100g (1/2個)
キャベツ	150g (1/6個)
干し椎茸	10g (2枚)
ピーマン	40g (1個)
サラダ油	12g (大さじ1)
顆粒中華だし	12g (大さじ2)
酒	5g (小さじ1)
しょうゆ	18g (大さじ1)

＜分量(4人分のめやす)＞

＜作り方＞

- ① 干し椎茸は200mLのぬるま湯で戻し、せん切りにする。戻し汁は残しておく。
- ② にんじん、ピーマンは太めのせん切り、たまねぎ、キャベツは短冊切りにする。
- ③ 豚小間切れ肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ熱し、③の肉を入れて炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを順に入れ炒めていき、柔らかくなったら干し椎茸を入れる。
- ⑥ ピーマン、キャベツを入れ炒め、干し椎茸の戻し汁と調味料を入れ炒め煮する。
- ⑦ 別の鍋でビーフンを茹で、お湯を切り、⑥に入れて、よく混ぜ合わせながら汁がなくなるまで炒める。

材料



できあがり

