

3月食育だより

令和7年3月6日発行
 岩沼西小学校
 文責 栄養教諭 田口 祥子

日に日に春の訪れを感じるようになりました。3月は一年間のまとめの月です。食生活では、自分の健康を考えて食事をとることができましたか。給食の時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、自己の食生活を振り返りましょう。保護者の皆様、今年度も学校給食への御理解と御協力大変ありがとうございました。



5年生 家庭科で学習した「みそ汁」が給食に登場します！



2月に続き、5年生の冬休みの課題にあった、家庭科「我が家のみそ汁を作ろう！」から、子供たちが考案したみそ汁を2品3月の給食に取り入れます。提出に御協力いただきありがとうございました。

3月 7日(金)	ねんくみ ささき はると 5年5組 佐々木 晴登さん	注目 ポイント	風邪を予防するため、栄養がたくさんとれるような食材を入れているところ。
3月 10日(月)	ねんくみ かさい りょうた 5年2組 葛西 亮汰さん		手作りの肉団子のうま味が詰まった具沢山の肉団子のみそ汁。

◆ 児童の皆さんへ

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片付けまでや手洗い、食事のマナー、食品に含まれる栄養素、食文化など、食に関する様々なことを学んできました。一年間の給食の時間を振り返りましょう。

(できた・・・○ あまりできなかった・・・△ できなかった・・・× チェックしてみましょう。)



<input type="checkbox"/> 給食の前には、忘れずに手を洗うことができましたか？	<input type="checkbox"/> 友達と協力して給食の準備や片付けをすることができましたか？	<input type="checkbox"/> よくかんで食べることはできましたか？
<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつは心を込めて言うことができましたか？	<input type="checkbox"/> 食器を正しい位置に並べたり、箸の持ち方に気を付けたりして食べることはできましたか？	<input type="checkbox"/> 栄養バランスを意識して食べることはできましたか？



振り返ってみてどうでしたか？

できたことはこれからも続け、できなかったことは次に生かしていきましょう。

成長期の子供たちに積極的に摂取してほしい「カルシウム」を補うことができます。おやつにもぴったり。



◆ 給食レシピの紹介「大豆と小魚のカリカリ揚げ」

材料(4人分)	分量
蒸し大豆	お玉1杯
煮干し	大さじ1
片栗粉、揚げ油	適量
白いりごま	少々
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

作り方

- ①大豆、煮干しに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②Aの調味料を合わせて、煮立たせる。
- ③①を②の調味料と白いりごまであえる。

一人分の分量で、牛乳(200ml)の約1/3のカルシウム量を摂取することができます。

(小学校中学年の1日に必要なカルシウム量牛乳(200ml)約3本分)