

食育だより

幸松小学校
平成29年3月10日号
毎月19日は食育の日

寒さもゆるみ、校庭の木々も芽吹き始めています。3月は、大きな区切りを迎える月です。この1年で心も体も大きく成長したと思います。卒業、進級を前に1年間の食生活を振り返ってみましょう。



1年間の食生活を振り返ってみましょう！

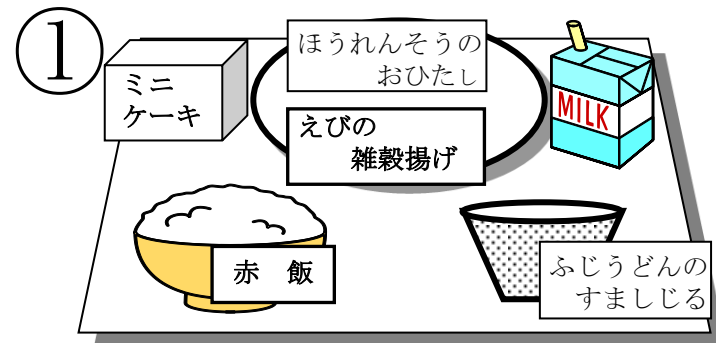
| | | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|--|---|
| <p>食事前の手あらいはしっかりできましたか？</p> | <p>心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」をしましたか？</p> | <p>よくかんで食べましたか？</p> | <p>すき、きれいなく何でも食べられましたか？ <small>うわーおいそう？</small></p> |
| <p>毎日、バランスのよい朝ごはんを食べましたか？</p> | <p>すすんで食事の準備や後片付けを手伝いましたか？</p> | <p>食事のマナーを守って食べることができましたか？</p> | <p>おやつは時間と量を決めて食べましたか？</p> |
| <p>テレビを消して楽しく食事をしましたか？</p> | <p>おはしを正しく持てましたか？</p> | <p>お子さんの心身の健やかな成長を願い、ご家庭でも次のようなことを心がけましたか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ○家族そろって食事をする。 ○栄養のバランスを考えた一汁三菜の食事づくり。 ○行事食や伝統食を取り入れた食事。 | |



※献立表の変更 3/17「お楽しみデザート」のアレルギー表示義務7品目 変更後 乳 のみ

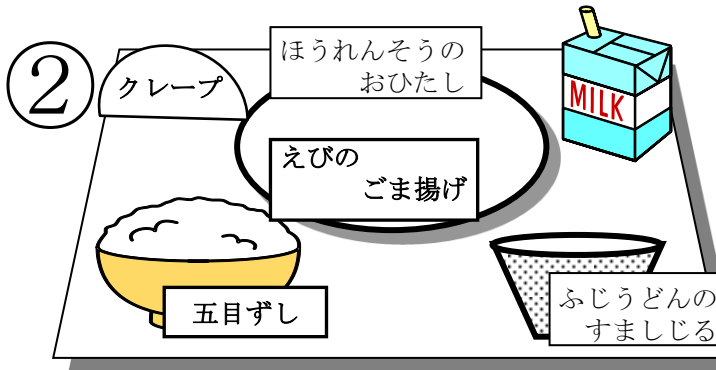
みんなで選ぶ 開校記念日お祝い給食

今年も、幸松小学校の開校記念日（5月1日（月））を祝って4月27日（木）に「開校記念日お祝い給食」でお祝いしたいと思います。その給食を次の2つのどちらにするか1年生～5年生の投票で決めました。



「赤い色」は悪いことから守ってくれる色です。ですから、米を赤く染めて食べることで、これからも悪いことを遠ざけ、よいことが続くようにとお祝いのときに「赤飯」を食べます。赤飯に入っている豆は、「あずき」や「ささげ」です。「あずき」や「ささげ」を入れてごはんを炊くと、ごはんが赤

くなります。「ささげ」には、たんぱく質、鉄分、食物せんいなど私たちの体によい栄養素がたくさん含まれています。



「五目ずし」は、「ばらずし」「ちらしずし」など、地方によって呼び名が違いますが、全国各地でお祝いの時に食べられています。地方によって入れる具材も違ってきます。今回は、干しいたけ、かまびょう、凍り豆腐などの「乾物」をたくさん使っています。乾物とは、保存がきくように乾燥させた食品のことです。乾燥させることで

栄養価が高まります。カルシウムなどの無機質や食物せんいをたくさん含んでいます。他には、縁起物で食感のよいれんこんやにんじん、きぬさやが入っていて、ごはんを華やかに彩ってくれます。

結果発表

① 196票

② 225票

開校記念日お祝い給食は②に決まりました。「えびのごま揚げ」のえびは、腰が曲がっているように見えることから、「腰が曲がるまで長生きできるように」という願いが込められ、お祝いの席によく使われます。春日部市の花「藤」をイメージした藤うどんのすまし汁もいただきます。

卒業バイキング給食

学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成28年度2月分(2月1日～2月28日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。
幸松小学校

| | 品目 | | 産地 | | | 品目 | | 産地 | |
|--------|--------|------|---------------------------------|---------|------|-------|------|-------|--|
| | | | | | | | | | |
| 主食 | 米 | | 埼玉(春日部) | | 青果類 | さつまいも | | 茨城 | |
| | パン | | 埼玉、アメリカ、カナダ | | | なす | | 使用なし | |
| | めん | | 埼玉、アメリカ、カナダ | | | えのきたけ | | 長野 | |
| 牛乳 | 牛乳 | | 埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟 | | エリンギ | | 使用なし | | |
| | | | | | しめじ | | 新潟 | | |
| 青果類 | にんじん | | 千葉 | | はくさい | | 茨城 | 群馬 | |
| | たまねぎ | | 北海道 | | さといも | | 使用なし | | |
| | じゃがいも | | 長崎 | 鹿児島 | | | | | |
| | こまつな | | 埼玉 | | | | | | |
| | ほうれんそう | | 埼玉 | | | | | | |
| | キャベツ | | 愛知 | | | | | | |
| | きゅうり | | 使用なし | | | | | | |
| | もやし | | 栃木 | | 肉類 | ぶた肉 | | 群馬 | |
| | だいずもやし | | 使用なし | | | とり肉 | | 岩手 | |
| | チンゲンサイ | | 茨城 | | | 牛肉 | | 使用なし | |
| | ねぎ | | 埼玉 | | 魚介類 | さけ | | 使用なし | |
| | ごぼう | | 茨城 | | | さば | | ノルウェー | |
| | だいこん | | 神奈川 | | | さんま | | 使用なし | |
| | ピーマン | | 茨城 | | | あさり | | 熊本 | |
| | にんにく | | 青森 | | | いか | | ペルー | |
| しょうが | | 高知 | | えび | | | 使用なし | | |
| かぼちゃ | | 沖縄 | | しらす干し | | | 使用なし | | |
| みずな | | 茨城 | | ちりめんじゃこ | | | 瀬戸内海 | | |
| とうもろこし | | アメリカ | | いわし | | | 千葉 | | |
| さやいんげん | | タイ | | あじ | | | ベトナム | | |
| ブロッコリー | | 埼玉 | | さわら | | | 東シナ海 | | |
| にら | | 茨城 | | ぶり | | | 北海道 | | |
| たけのこ | | 九州 | 四国 | | | | | | |

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。

今年も6年生が卒業を前に、卒業バイキング給食を実施しました。6年間、幸松小で学んだことを生かして、次のようなことを目標に、楽しいひとときを過ごしました。

★食事を楽しみ、和やかな雰囲気を楽しみましょう。

☆マナーを身に付け、友達を思いやる心を養いましょう。

★準備や後片付けを通して、協力することの大切さを学びましょう。

☆選択することを楽しみながら、健康を考えた食事を育てましょう。

★お客様に対しての気配りを身に付けましょう。(おもてなし)

☆感謝の気持ちをもってください。



自分で好きな料理を選んで取ったところが楽しかったです。家庭科で学んだことがとても役に立ちました。

6年1組 栗原里英

ぼくは、給食委員長なので司会をやりました。うまく話せました。

6年1組 福島康太

卒業バイキング給食では、食事マナーを意識して食べました。よくしてしまう「差し箸」も、今回のバイキングでは一度もしませんでした。また、ほかのマナーも守った食事はとてもおいしかったです。中学校でも食事のマナーを守っていきたいと思います。

6年3組 河合望美



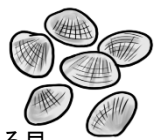
ほかのクラスの人や先生と一緒に食べられてよかったです。小学校生活の思い出になりました。

6年2組 喜澤陽南

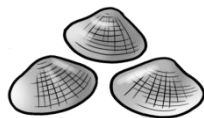
春は鉄分豊富な「あさり」の旬。鉄分は貧血予防に役立ちます。ビタミンCと一緒にとりましょう。また、たんぱく質も豊富です。給食でもよく使われています。この機会に貝のいろいろを調べてみましょう。



【あさり】
最もポピュラーな貝
潮干狩りでよくとれる貝。
表面はザラザラしている。



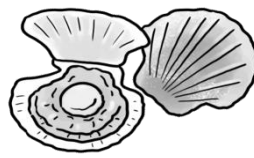
【はまぐり】
大きな貝。
桃の節句に潮汁などにして食べる。
表面はツルツルしている。



【しじみ】
小粒だが、
だしがよく出る。
黒っぽい貝。湖や川でとれる。
鉄分はあさりより多い。



【ほたて】
扇のような形をしている。
大きな貝柱がある。



【かき】
表面はゴツゴツしている。
ノロウイルスの原因となることもあるので生食する場合は気をつける。



【あわび】
身は大きく高級食材。
コリコリした食感が特徴。



【さざえ】
ゴツゴツした角がある巻き貝。
身も巻いた形をしている。

