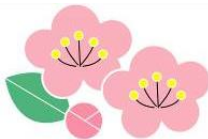




食育通信



保護者向け資料

令和6年 3月号

平北部学校給食共同調理場

今年度も残りわずかとなりました。子どもたちは、給食を通して、体によい食事の内容や量、食べ方、食文化など様々なことを学習してきました。日々の給食を食べながら「食の学習時間」をどのように過ごしてきたのか、ぜひ、ご家庭でも話題にしてみてくださいと思います。



～今年度の学校給食～

★地場産物を使用した献立★

★地域の郷土食・行事食★

福島県やいわき市で作られた農水産物を使用した給食や昔から受け継がれている郷土料理や行事食の給食、SDGsを意識した和食給食などを提供しました。地域で作られている食材や食文化について学ぶことを通して、郷土愛や感謝の心の育成につなげています。



いわき市にはおいしい食べ物がたくさんありますね♪



郷土愛

感謝の心

★希望献立★

希望献立を通して、食への興味関心を高め、食の選択など食べる力の育成につなげています。希望のあった学校では、好きな献立を取り入れつつ、栄養バランスや野菜の摂取など健康を意識した献立を考えていました。

食べる力

☆人気No.1☆
「ツナごはん」と
「とり肉の唐揚げ」



成長期の食生活は、一生の健康を左右します。これからも充実した生活を送るために、食べることを大切にし、健康な体をつくってほしいと願っています。来年度も引き続き、おいしく魅力ある給食づくりに努めてまいります！

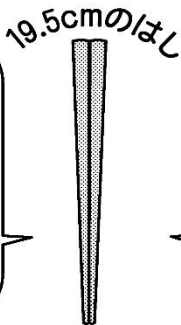
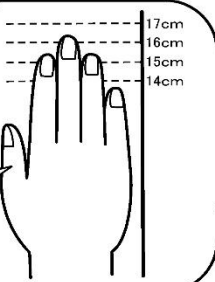


体の成長に合わせて「はし」を変えよう！



My-Hashi

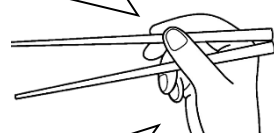
手首から中指までの長さ×1.2



親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

☆はしを正しく持つポイント

①上のはしは、真ん中より少し上を親指・人差し指・中指で持つ。



②下のはしは、親指のつけねと薬指の爪の横にあてます。

③数字の1を書くように上のはしだけを動かす。

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

◎体の成長とともに、手も大きくなります。手の大きさははしの長さが合っていないと、食べものをつかみにくなり、間違っただしはの持ち方の原因になります。上の図を参考に、お子さんの手に合うはしを選んでみてください。

今月の給食メニュー紹介

とり肉のバジル焼き

《材料 4人分》

- とりもも肉 4切れ(200g)
- にんにく(すりおろし) 小さじ 1/2
- 塩 1g
- こしょう 少々
- 乾燥バジル 少々
- オリーブオイル 小さじ1

《作り方》

- とり肉ににんにく・塩・こしょう・バジル・オリーブオイルを混ぜ、よくもみこんで味をなじませる。
 - 鉄板にクッキングシートを敷き、味つけたとり肉を並べ、230℃のオーブンで15分程度焼く。
- ※オーブントースターの場合には、アルミホイルの上にも並べ、15～20分程度焼く。
- (※調味料や焼き時間は好みで調整してください。)

意外と簡単！お弁当にもおすすめ♪
とり肉のほかに、鮭や白身魚でも美味しいです♪

