

3月

# 食育だより

さいたま市立  
南浦和小学校

※お子様と一緒にご一読ください。

## 1年間ありがとうございました！

3月18日（金）で今年度の給食が終了します。今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取組に深いご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。

給食はただの栄養補給ではなく、教育の一環です。食事マナーを身に付けたり、栄養バランスや健康に良い食事の取り方を知り、郷土食や行事食など文化について学んだりすることができます。周りとの協力して準備する態度や、感謝の気持ちを養う機会にもなります。子どもたちの体はもちろん、心の成長にも大きな役割が果たせるよう、これからも力を合わせて安全でおいしい給食作りに励んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

親子で

## 食生活をチェックしてみましょう！

3月は1年間のまとめの月です。ぜひ、ご家族一緒に普段の食生活を振り返ってみてください。

□朝ご飯は毎日食べていますか



朝ごはんを  
しっかり食べる  
と1日を活動的  
に過ごせます！

□食事の前はきちんと  
手を洗っていますか



食事や調理の前  
には、石けんを  
使い、手をしっか  
り洗いましょう。

□食事はよくかんで  
食べていますか



一口30回を  
目標に、よくか  
んで食べる習慣をつ  
けましょう。

□赤・黄・緑の食べ物をバランスよく  
食べていますか



赤の食べ物＝体を作る  
黄の食べ物＝エネルギーになる  
緑の食べ物＝体の調子を整える

□「はし」は正しく使っていますか



正しくはしを持つと、  
はしを自由に動かすこと  
により、きれいに食べる  
ことができます。

□食器は正しく並べていますか



ご飯は左、汁物は右、  
食器の手前にはしを置  
きましょう。

□食事のあいさつは欠かさずしていますか



「いただきます」「ごち  
そうさま」のあいさつで、食  
に対して感謝の心を表わ  
しましょう。

全部の項目がチェックできるよう、ご家庭でも意識してみてください☆

## 給食室のコマ

給食ではいつの時代も  
大人気の揚げパン。

（どんなに手の込んだものや味にこだわったものより子どもたちには人気なのが、作り手としては複雑ですが…）献立表で揚げパンの日を確認し1か月間楽しみにしている児童もたくさんいるようです。



給食室ではフライヤーに一度に10本ほどのコッペパンを入れ、約10秒油に通します。油っぽくなり過ぎないように揚げ時間は本当に短いのです。揚げたらすぐにバットに移して衣をまぶします。きな粉やココア、シンプルにお砂糖だけでもおいしいですが、抹茶やミルクティー、やごまといった変わり種もあります。3月の給食ではコッペパンを使い「きなこ味の揚げパン」の提供を予定しています。

## 旬を味わう

菜の花



菜の花は2月～5月ごろに黄色い花を咲かせます。ブロッコリーやキャベツ、白菜などと同じアブラナ科の植物です。花が咲いた後のさやの中にある実からは油もとれます。（菜種油）生産量は千葉県が1位で、南房総地域でたくさん作られています。鮮やかな緑色の茎は食用とされ、おひたしなどにして食べます。独特のほろ苦さが春を感じさせてくれます。

実は、春が旬の野菜特有の苦みや香りは、心身に刺激を与え身体機能を活発化させる働きがあります。寒さが厳しい時季に、地中から芽を出し成長するために必要な栄養素や害虫から身を守るための成分がじっくりと貯めこまれるため、春が旬の野菜には解毒作用や抗酸化作用などの働きがあるのです。その季節に体が必要な栄養素を豊富に含んでいる旬の野菜を積極的に食べたいですね。



芽キャベツ



クレソン

## 06年生が給食の献立を考えました！

家庭科の授業で献立について学んだことを生かして給食の献立を考えました。「めしあがレター」には献立の紹介を書いてもらい、給食の時間に放送で発表しました。素敵な献立を考えてくれてありがとうございました！



2月25日（金）「神奈川県郷土料理」  
海軍カレー・手作り福神漬け・牛乳