

きゅうしょく 6月 給食だより

保護者宛58号

令和6年5月31日(金)
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子
栄養士

人をよくする「食」 ~6月は食育月間です~

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読みます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食の欠食などの食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、誤ったボディイメージによるダイエット、孤食による精神面への影響などから、心身の健康を損なってしまうこともあります。こうした中で、食育は、一人ひとりが食に関する正しい知識と自己管理能力を身に付け、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくために、重要なものです。6月は食育月間です。それぞれの「食」を見直し、大切さについて改めて考える機会になるよう、ここでは食育ピクトグラムについてご紹介します。

食育ピクトグラムとは…

食育を12の取組に分類して、子供から大人まで誰にでもわかりやすく知つてもらうために、単純な絵文字で表現した食育マークです。国が定める食育推進基本計画(食育に関する基本的な方針や目標について定められたもの)でも重要とされ、普遍的に取り組むべきとされたものから選ばれた内容です。



日頃から、ご家庭で取り組まれていることもあるかと思います。学校でもこの12のマークに沿った内容を、子供たちに伝えていけるよう努めてまいります。給食だよりもこのマークに沿った情報を今後も発信いたしますので、ご家庭での「食育」の参考にしていただければ幸いです。

グリンピース＆そらまめのさやむき



給食では旬の食材を積極的に取り入れています。5月にはグリンピース、そらまめを献立に取り入れました。いずれも、さやに包まれた食材ですが、さやに入った状態のものは旬の季節にしか出回りません。子供たちに旬の食材を知り、触れ合ってもらいたいと考え、そよかぜ学級でグリンピースのさやむきを、1年生でそらまめのさやむきを実施しました。その時の様子をご紹介します。

グリンピース



そらまめ



グリンピースといえば小さくて丸いイメージだったようで、さやに入った状態は初めて見た！という子が多かったです。一つのさやに何個入っているかな？と数えながらむいてくれました😊

そらまめくんのベッドを読んだあと、本当にふわふわベッドがあるのかな？とのぞいてみました！本当にふわふわしているよ！そらまめくんと同じで頭に黒いところがあったよ！と気が付いたことをたくさん教えてくれました♪

給食レシピ

じゃがいものチーズ焼き *4月16日の献立より

<材料>(約4人分)

・じゃがいも中…3個(約350g)	・塩こしょう…少々	・ピザチーズ…60g
・パセリ(乾燥)…少々	・耐熱カップまたは耐熱皿等	

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいて、厚めのいちょう切りにしたら蒸す。(電子レンジで加熱しても可。竹串がささる程度まで。)
- ② ①に塩こしょうをかけ、全体に味がつくように合わせる。
- ③ ②を耐熱カップや耐熱皿に入れ、ピザチーズとパセリをかけて、オーブントースターでチーズが溶けてやや焦げ色がつくまで焼く。(給食では一人ずつ小さな耐熱カップに入っていますが、ご家庭ではグラタン皿など大きめの耐熱皿にまとめて作っても良いかと思います。)

給食室の様子



じゃがいもは切ってから一度スチームつきオーブンで蒸してやわらかくします。

じゃがいもに塩こしょうを軽くふり、カップに入れ、チーズとパセリをのせます。

オーブンで少し焦げ色がつくまで焼きました！



チーズたっぷり😊
残菜ゼロでした♪