

お家の方といっしょに読みましょう！ 食育 だより



ごはん まあだ!?

令和 3 年 3 月 朝倉郡学校給食会

季節も移りかわり、春らしくなってきましたね。あたりを見渡せば、菜の花や桜の花が美しく咲いています。給食にも、春を感じる春野菜が登場しています。食事の中でも春を感じて、この1年間の思い出をふりかえりましょう。

一年間の食生活をふりかえろう

今年度は新型コロナウイルス感染予防のため「もくもく、もぐもぐ食べよう！」の給食になりました。好きな食べ物は増えましたか。食事のマナーに気をつけて食べられるようになりましたか。一年間の食生活をふりかえってみましょう。

① 好き嫌いをしないで食べましたか？



主食、主菜、副菜を組み合わせると栄養のバランスがとれます！

② 残さずに食べましたか？



給食は全部食べると体に必要な栄養がちょうどよく、とれるようになっています。

③ 朝ごはんをきちんと食べましたか？



朝ごはんは「一日の元気のもと！」体中が活動モードになります。

④ よくかんで、食べましたか？



⑤ 食事のあいさつは心をこめてできましたか？



感謝の心、食べものを大切にすることが自然に育ちます。

⑥ 食事のマナーに気をつけて、上手に食べることができましたか？



「食」は「人に良い」と書きます。特に成長期の子供たちにとって、毎日の食事は大切です。お家の食事と学校の給食を通して丈夫な体とだれとでも楽しく食事ができる豊かな心が育まれるように、バランスのよい食事や楽しい食卓づくりを心がけましょう。

エフロンメモ マーボー豆腐



人気のある献立の1つ！給食の味をおうちで作りませんか？

【材料】

- 豆腐・・・1丁(400g)
- ミンチ・・・150g
- 玉ねぎ・・・130g
- にんじん・・・80g
- たけのこ・・・50g
- ほししいたけ・・・1枚
- ねぎ・・・20g
- しょうが・・・少々
- にんにく・・・少々
- サラダ油・・・小さじ1
- 赤だしみそ・・・20g
- 砂糖・・・大さじ1/2
- 料理酒・・・小さじ2
- しょうゆ・・・大さじ1
- 豆板じゃん・・・少々
- 水・・・1/2カップ
- 片栗粉・・・小さじ1

【作り方】

- 豆腐以外の材料をみじん切りにし、豆腐は1.5cm角に切る。
- 豆腐はレンジで加熱し、豆腐の水分を出す。
- フライパンに油、しょうが、にんにくを入れ、火にかける。
- 香りが立ってきたら、玉ねぎをいれ、よく炒める。
- ④にその他の野菜も入れて炒め、水を加えた後、②の豆腐を入れる。
- 豆腐に火が通ったら、調味料で味つけをし、水溶き片栗粉を回しいれる。



春休みのお昼にもぴったり♪

給食室からこんにちは

静かに食べながら、楽しい雰囲気をつくるためには？

この1年間でさまざまな「食」の体験をしてきましたね。特に、今回は初めてのことも多かったのではないのでしょうか。

3月の給食のめあては、「楽しい雰囲気食べよう」でした。このような感染症対策の中、どうしたら楽しい雰囲気になるか...と考えた人もいるのではないのでしょうか。

楽しい雰囲気、言い換えると「気持ちよく食べられる環境」だと考えています。一緒に食べる人が気持ちよく食べるために自分自身が出来ることはなんでしょう？

- ・はしの使い方に気をつけてみよう。
- ・姿勢をピンとさせて食べよう。
- ・食べ終わって、マスクをしてからお話しよう。
- ・足を組まずに食べよう。
- ・お皿をカンカン鳴らさないようにしよう。...など



食事に集中していても、周りの人には見られています。このことを意識しておく、大きくなったときにも、「良い癖」として習慣化されていきます。おうちでも、ぜひ実践してみたいかがでしようか。