



おうちの人
とっしょ
によもう!

むちゅうしょうしょくいく 六中小食育だより

No. 1

2024年4月19日

六ツ美中部小学校

栄養教諭 金丸裕美



もぐもぐエブリバディ

にゅうがく しんきゅう 入学・進級おめでとう



むちゅうしょう さくら な はな うつく きれい さ ほこ なか しんねん ど むか あたら がくねん きゅうしょく
六中 小の桜や菜の花、パンジーなどが美しく咲き誇る中、新年度を迎え、新しい学年での給食
も始まりました。食育だよりでは、給食や、食事の時間が楽しくなるよう、食べ物や栄養について
の情報をお伝えしていきます。1年間よろしくお願ひいたします。



きゅうしょく まも 給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

きゅうしょく まえ つくえ
給食の前に、机
うえ かたづ
の上を片付けま
しょう。

て
手をきれいに洗い
ましょう。

きゅうしょくとうばん
給食当番は
みじたく こと
身支度を整え、
けんこう
健康チェックを
しましょう。

きょうりょく しゅんび
協力して準備をしましょう。

しせい
姿勢よく、
も しょうき
持てる食器は
て にも
手に持って
た
食べま
しょう。

しょうき たいせつ あつか
食器は大切に扱
いましょう。

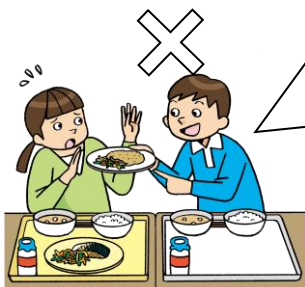
た もの た
食べ物は、食べやすい
た
大きさにして、よくかんで食
べましょう。

さいご あわ たい
最後に慌てて食べるこ
とがないよう、時間をみ
ながら、食べることに
しゅうちゅう
集中できると良いで
すね。

しょくもつ 食物アレルギーを知っていますか？

まいとし はるごころ かふんしょう
毎年、春頃から花粉症でつらい思いをする人もいます。花粉症は、いろいろな花粉に対するア
レルギー反応でおこります。花粉症になる人がいるように、食べ物に対するアレルギー「食物アレルギー」
をもつ人もいます。アレルギーのない人にとってはおいしく感じたり、栄養素をとったりできる食べ物
でも、アレルギーをもつ人にとっては体が受けつけることができず、調子が悪くなることがあります。

しょくもつ ともだち 食物アレルギーをもつお友達がいたら



しょくもつ すききら
食物アレルギーは好き嫌
いではありません。親切心
でも「おいしいから大丈夫
だよ!」「少しぐらい食べて
みたら?」とすすめるのは
ぜったい
絶対にやめましょう。

こじんさ
個人差がありますが、アレルギーの原因にな
る食べ物を触るだけでも症状が出ることも
あります。食べ物を勢いよく飛ばしたり、こ
ぼしたりしないように気をつけましょう。



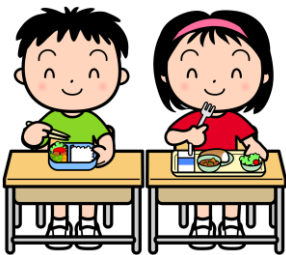
うらめん つつ
裏面に続きます



お菓子にもアレルギーの原因になる食べ物が入っていることがあります。お友達にお菓子をあげたり、交換したりする時は、必ずお家の人に大丈夫か確認をしましょう。



食事の最中や、食後の時間に調子が悪くなったら、迷わず近くにいる大人に知らせましょう。



食物アレルギーは、大人になるにつれて症状がなくなる人もいれば、大人になってから食物アレルギーをもつようになり、それまで食べることができていた物が食べられなくなる人もいます。食物アレルギーについていろいろ知っておくことで、誰もが安心して食事の時間を過ごせるような環境をつくることができます。



～春の味覚を使ったメニューです～
春野菜の含め煮

【材料】(4人分)

鶏もも肉こま切れ	100g
生揚げ	120g
にんじん	100g
じゃがいも	200g
たけのこ水煮	70g
ふき水煮	40g
A { 三温糖	6g
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
B { 削り節	4g
水	200g

使用する春の味覚



たけのこ



にんじん



じゃがいも



ふき

きゅうしょく
レシピ

【作り方】

- ①生揚げは食べやすい大きさに切り、湯をかけて油抜きをする。にんじんは5ミリの厚さのいちょう切り、じゃがいもは乱切り、たけのこは、穂先をくし切り、根本をいちょう切りにする。ふきは、2センチに切る。
- ②Bの材料でだしをとる。だしに鶏肉を入れて煮る。鶏肉に火が通ったら、にんじんを加えさらに煮る。
- ③にんじんがやわらかくなったら、じゃがいも、たけのこ、ふき、生揚げ、Aの調味料を加えて煮る。
- ④じゃがいもがやわらかくなったら出来上がり。



春は、たけのこや山菜など、この季節ならではの食べ物がたくさんあります。ふきや、ふきのとう、つくし、タラの芽など、少し苦みがあって子供にとっては苦手な味かもしれませんが、大人になって初めておいしいと感じる人もいるかもしれませんが、「ああ、春の味だね。」と楽しんでみてください。