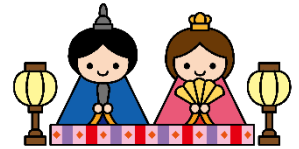


ボナペティ
Bon appetit



3年生の皆さんはもうすぐ卒業。学校給食ともお別れですね。
これからは自分で栄養バランスを考えて昼食をとるようにしましょう。
1、2年生の皆さんは春休みの昼食を選ぶ時の参考にしてみてください。

ご卒業おめでとうございます



3月2日に卒業祝い献立を実施しました。

これまで食べてきた給食の中で一番記憶に残っている献立は何ですか。

給食を通して学んだことを思い出し
ながら、毎日の食生活をよりよいもの
にしてほしいと願っています。

栄養バランスを考えて食事を選ぼう

コンビニや購買で昼食を買う時にも、家庭科で学んだ知識を生かして栄養バランスの整った食事になるようにしたいですね。下の図から主食・主菜・副菜をそれぞれ選び、○をつけて栄養バランスの整った昼食を考えてみましょう。

主食
(ごはん・パン・めん)

主菜
(肉・魚・卵・豆・豆製品)

副菜
(野菜・海藻・いも類・乳製品・果物)



お弁当を選ぶときには、野菜のおかずが入っているものを選ぶといいですね。
野菜が入っていないものを選ぶ時や、入っていても量が少ない時には、サラダなどを別に付けましょう。
左のお弁当の野菜の量はどのくらいでしょうか。

裏面あり

1年生が総合で食品ロスについて学習しています



この冊子が
おすすめ

食品ロス削減
ガイドブック

消費者庁

1年生は、総合的な学習の時間で「矢北SDGs～町の未来を描こう～」と題して学習を進めてきました。その中で食品ロスについての学びを深めるために、クイズすごろくや給食センターの動画から食品ロスの問題について学び、自分にできることを考えています。

ひなまつりの行事食について

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

ちらしずしには、おせちと同様にえびやれんこんなど縁起のよい具材を使います。

ハマグリのお潮汁は、ハマグリが対の貝殻でないとぴったり合わないことから、仲のよい夫婦の象徴とされています。相性のよい結婚相手と結ばれるように、との願いが込められています。

岡崎市でよく食べられている「いがまんじゅう」は、あん入りのまんじゅうの上に色付きのもち米を付け、蒸して作ります。ピンクは桃の花、黄色は菜の花、緑色は新芽を表しています。



ちらしずし



ハマグリのお潮汁



ひしもち



白酒



ひなあられ

給食レシピの紹介

ちらしずし

【材料（4人分）】

- ・ごはん…茶碗4杯
- ・かんぴょう…9g
- ・にんじん…1/2本
- ・干しいたけ…4枚
- ・さやいんげん…6本
- ・まぐろ油漬け…1/2缶

- A
- 砂糖…大さじ4
 - 酢…大さじ2と1/2
 - 塩…小さじ1/3
 - しょうゆ…小さじ1と1/2

【作り方】

- ①かんぴょうはぬるま湯で戻して洗い、やわらかくなるまで下ゆでして水気を絞り、細かく切る。
干しいたけは浸るくらいの水で戻して軸を切り、細切りにする。戻し汁は取っておく。
にんじんはせん切りにする。
さやいんげんはすじをとってさつとゆで、小口切りにする。
- ②鍋にしいたけの戻し汁とにんじん、しいたけ、かんぴょうを入れ、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ③まぐろ油漬けの汁を切って加える。
- ④Aの調味料を加えて煮る。
- ⑤ごはんに④を混ぜて皿に盛り付け、さやいんげんを散らす。

☆1年間食育だよりをご覧ください、ありがとうございました。

食育だよりカラー版は、矢作北中学校ホームページに掲載されています。

ご意見・ご感想
質問はこちらへ

