

## 食育だより



令和6年3月  
河江小学校 文責

早いもので、今年度も終わりを迎えようとしています。1年間元気にすごすことができましたか。体も心も大きく成長したと思います。さて、春休みは次の学年にそなえる期間です。そして、6年生のみなさんはいよいよ中学生ですね。春休みを元気にすごして、4月から元気いっぱいスタートしましょう。



## 春休み中の食事のポイント



## 1日のスタートは朝ごはんから

パンやごはんとおかずをいっしょに食べましょう。朝ごはんは生活のリズムを整えるために大切です。できるだけ同じ時間に食べるといいですね。



## 野菜やくだものをたべよう

キャベツやじゃがいも、たまねぎなどがおいしい時期です。野菜をたくさん食べましょう。くだものも一日一回はとりましょう。



## おやつは考えて食べよう

あまものやジュースをとりすぎないように気をつけましょう。ごはんすぐ前は食べないようにするなど、自分で考えて食べよう。

## 牛乳を飲もう

ほねや歯をしょうぶにするカルシウムがたくさんふくまれています。アレルギー等のない人は、一日一本のむといいですね。



## 朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね！

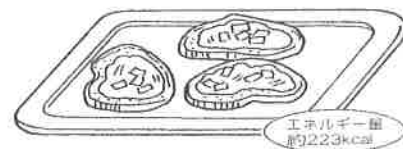
①パワーの源・主食  
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜  
白玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜  
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物  
みそ汁、スープ、牛乳など

## 間食レシピ ～じゃこトースト～



(材料・3個分)

フランスパン 3cm程 万能ねぎ 2本  
ちりめんじゃこ 大さじ1 マヨネーズ 大さじ2  
牛乳 小さじ1 練りがらし 小さじ1/2

(作り方)

- ①フランスパンを1cmくらいの厚さに切る(3枚)。
- ②万能ねぎを小口切りにする。
- ③②とちりめんじゃこ、マヨネーズ、からしを混ぜあわせる。
- ④①の上に③をのせる。
- ⑤オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。



## 好きな給食アンケート結果発表

| 学年  | パン・ごはん         | 大きなおかず | 小さなおかず | サラダ        | デザート              |
|-----|----------------|--------|--------|------------|-------------------|
| 全体  | あげパン           | カレー    | からあげ   | フルーツヨーグルト  | レモンゼリー            |
| 1年生 | あげパン           | カレー    | からあげ   | フルーツヨーグルト  | レモンゼリー            |
| 2年生 | あげパン           | カレー    | からあげ   | ポテトサラダ     | レモンゼリー            |
| 3年生 | あげパン           | カレー    | からあげ   | フルーツヨーグルト  | レモンゼリー            |
| 4年生 | あげパン           | カレー    | からあげ   | フルーツヨーグルト  | レモンゼリー            |
| 5年生 | わかめごはん         | カレー    | からあげ   | カシューチップサラダ | レモンゼリー            |
| 6年生 | あげパン           | カレー    | からあげ   | カシューチップサラダ | シュークリーム           |
| 先生  | あげパン<br>わかめごはん | カレー    | からあげ   | ポテトサラダ     | レモンゼリー<br>いきなりだんご |

2月に全校で「好きな給食アンケート」を実施しました。各学年1位のこんだてをまとめました。あげパン、カレー、からあげは、だんとつの1位でした。レモンゼリーはお楽しみこんだてで一番多く登場しました。

## \*河江小給食の思い出メッセージありがとうございました\*

10代から70代の方まで、幅広い年代のみなさんに給食の思い出を寄せていただきました。お忙しい中にご協力いただき、感謝申し上げます。メッセージは学校で大切に保管します。尚、児童玄関に掲示していますので、ご来校の際にはぜひご覧ください。

＜メッセージの一部を紹介します＞

- ・卒業する時に給食のレシピをもらいました。今でも家で作って食べています。(10代)
- ・肉じゃがの日は必ず納豆が一緒に出ていて、今でも肉じゃがの時は納豆も食べるのが習慣になっています。(30代)
- ・給食時間の放送で、お雑煮を「おざつに」と放送して先生に怒られました。(30代)
- ・学校でカレー、家でもカレーの時があったが、どちらのカレーも好きでした。(40代)
- ・牛乳びんのふたをメンコにして遊んでいました。(40代)
- ・ムースやプリン、あげパンなど50を越えた今でもたまに食べたくなります。(50代)
- ・低学年の時は脱脂粉乳でしたが、高学年の時に牛乳びんになりました。(60代)
- ・学校給食が始まったのは、昭和37年(1962年)でした。給食が始まるのがとてもうれしくて、給食の時間が待ちきれなかった事を今でもはっきりと覚えています。くじらの竜田あげやあげパン、カレーシチューが人気でした。(70代)

3月21日で河江小自校式給食は最後になります。子どもたちの笑顔と元気いっぱいの声に元気をもらいながら毎日の給食を楽しく作ってきました。保護者の皆様にもご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。今後も子どもたちの健やかな成長を願っています。 給食室より