



食育だより

令和3年度 4月号
一関市西部学校給食センター



ご入学、ご進級おめでとうございます。元気いっぱいの新入生を迎え、給食が始まりました。本年度も「安全安心おいしい楽しい給食」を目指します。新型コロナウイルス感染症への対応はしばらく続けていくこととなりますが、安心して給食の時間を過ごせるよう、感染拡大防止対策を実施しつつ、毎日の給食の時間を中心に、授業とも連携しながら食育を進めていきます。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

食育で育てたい6つの力

学校での食育の教材の核となるのは、毎日の給食です。学校の食育はおもに6つの視点から、学校教育活動全体を通して、食に関する資質・能力を「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」の三つの柱で育てていくことを目指しています。

食事の重要性

食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれることを感じる



心身の健康

栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる



食品を選択する力

知識や情報をもとに、自ら判断する



感謝の心

食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる



社会性

食事を通して、協力し人のことを思う優しさを育む



食文化

地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にする



紹介します

小学校1年生
「はじめての学校給食」

↓各学校の「給食の時間」や「食に関する指導」の様子を紹介しています。

小学校1年生の給食は一品少ない特別メニューで、山目小学校は9日から、萩荘小学校と厳美小学校は12日から始まりました。お盆に牛乳やお皿をのせて、ゆっくりと慎重に運んでいる様子から、子どもたちのドキドキワクワクが伝わってきました。給食の時間は友達との仲を深めたり協力し合う心を育てる場でもあります。おにぎりの袋が開かないとき、隣の友達から「こうするといいんだよ」と教えてもらったり、牛乳パックのたたみ方を聞きあったりしていました。カレーの日は「幸せ～」とニコニコ笑顔で、すぐに食器が空っぽに！たくさん食べて、学校生活を元気に健康に楽しく過ごしていってほしいです。



クイズ あなたも たべものはかせになろう

～今月は春の野菜についてです～

Q1 グリンピースは、豆が大きくなる前は、別の呼ばれ方をします。それは何でしょうか？

- ① 絹さや（さやえんどう）
- ② さやいんげん
- ③ オクラ

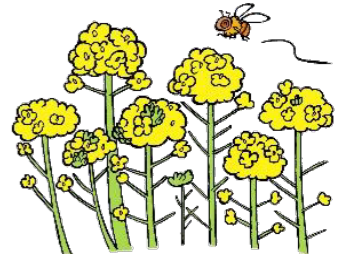


↑絹さや（さやえんどう） ↑さやいんげん ↑オクラ

Q2 春になると菜の花と同じ黄色い花を咲かせる、アブラナ科の野菜はなに？

- ① トマト
- ② キャベツ
- ③ にんじん

答えは裏側にあります。



この紙は、一関市庁舎から排出された使用済みの紙を原料として、庁舎内のオフィス製紙機で作成したものです。

今日の給食どうだった？



好きな食べ物が出た日、苦手な食べ物が出た日、初めて食べる料理があった日、行事食の日など、給食は子どもたちにとって「楽しい、おいしい、おどろき（時には苦手で悲しいときもあるかも・・・）」など様々な気持ちの変化をとまなう食の体験です。ぜひ、献立表や食育だよりを話しの種にして、今日の給食について聞いてみてください。「おいしかったあ～」「こんな料理が出たよ！」と毎日の会話がはずむような給食づくりに努めてまいります。

ハンカチや白衣の衛生にご協力を



給食当番の白衣を持ち帰った際には、洗濯をして清潔を保つようご協力をお願いします。また、衛生的に給食準備をするために、手洗いは重要なポイントです。清潔なハンカチを毎日持ってくるようにしましょう。

給食メニューを作ってみよう

4/16(金)の給食から

鶏そぼろ

春の野菜、グリーンピースを使用した一品です。

【材 料：4人分】

(給食の分量ですので、好みに調整してください。)

鶏ひき肉	100g
おろししょうが	2g
おから	20g
ごぼう	20g
卵(炒り卵にしておく)	1個分
グリーンピース	20g
本みりん	小さじ1/2
A いくちしょうゆ	小さじ2
清酒	小さじ1
E温糖	小さじ1弱

【作り方】

- ①ごぼうはみじん切り、グリーンピースはゆでておく。
(分量外で油をご使用ください。)
- ②卵は炒り卵にする。
- ③以降は下図で説明します。



③鍋(家では深めのフライパンがおすすめ)に調味料Aを入れる。鶏ひき肉、おろししょうがを加え、ひき肉がほぐれるように炒める。
★ひき肉に味がしみて、しっとり感とおいしさアップ!

④ひき肉に火が通り、パラパラしたら、みじん切りにしたごぼう、おからを加える。
★ひき肉と同じくらい小さく刻むと肉にまぎれるので、野菜が苦手な子も食べてくれるかも!

⑤ごぼうに火が通ったら、ゆでておいたグリーンピースを加える。

⑥炒り卵も加え、全体をよく混ぜたらできあがりです。

ごはんにかけて食べます。



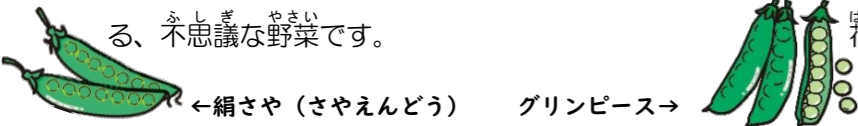
たべものはかせクイズのこたえ

Q1の答え: ①絹さや(さやえんどう)

絹さや(さやえんどう)の「さや」の中の豆が大きくなったものがグリーンピースです。また、豆が熟し、乾燥させたものをえんどう豆と呼びます。えんどう豆が発芽すると豆苗になります。同じ野菜なのに成長のぐあいによって呼び名が変わる、不思議な野菜です。

Q2の答え: ②キャベツ

黄色い花を咲かせるアブラナ科の野菜の仲間には、キャベツのほかにも、白菜やブロッコリーなどがあります。ちなみに、①のトマトは黄色い花ですが、ナス科の野菜です。③のにんじんはセリ科の野菜で白い花を咲かせます。



手洗いは簡単でとても有効な予防法

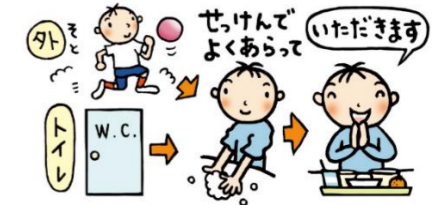
新型コロナウイルスの感染対策に限らず、ノロウイルスなどの予防のために、学校給食では普段から手洗いやマスク、教室の換気など、衛生面に気を付けて取り組んでいます。中でも手洗いは誰にでも簡単にできる有効な予防法です。給食やおうちの食事の前に、しっかり手洗いをして、自分や一緒に食べる人の健康を守りましょう。

菌やウイルスはどうやって増えるの?



ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。

どんな時に洗うの?



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。

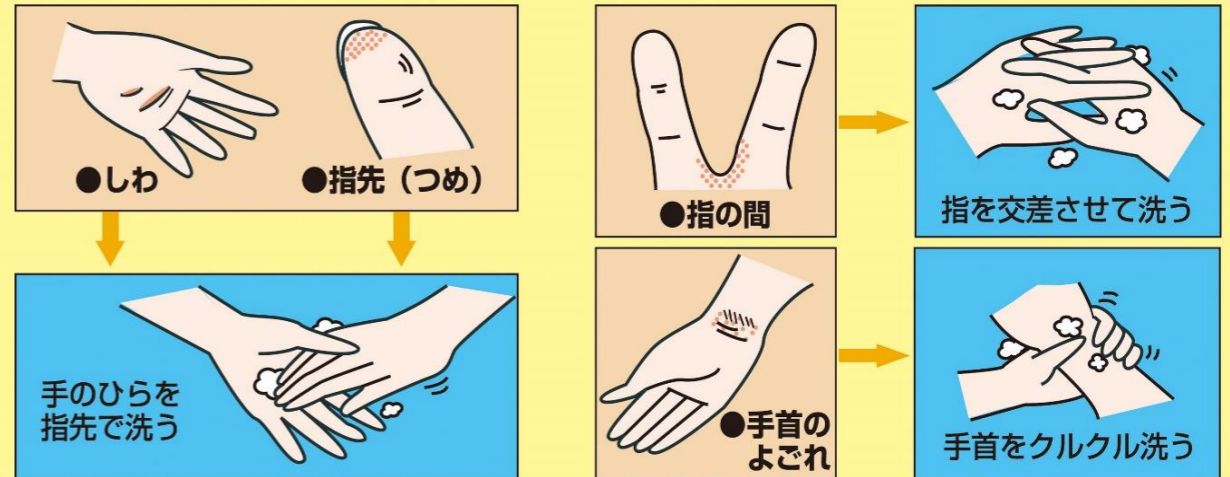
どのくらい洗うといいの?



せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは「ハッピーバースデー」の歌が2回歌える20~30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

きちんと手を洗おう!

「手を洗う」といったら、手のひらだけを、水だけでちょっと洗って終わりにしていませんか? 食事のときは、指先でパンをちぎったり、つまんだりして食べることがあります。指先やつめには細菌がたくさん付いていますから、せっけんでしっかり洗ってから食べましょう。



★よく注意して洗ってください