

3月食育たより

令和6年3月8日発行
長崎市立神浦小学校
学校栄養職員 吉村 友加里

今年度も1年間、学校給食、食育の取組に深いご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。お子様が進級・進学してからも健康的な食生活を送ることができるように、この1年間で学んだことをご家庭でもふり返ってみてください。

給食を通して学んだことをふり返ろう

①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



②食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



⑤配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



お弁当を作ってみよう



春休みになると給食がなく、自分で昼食を準備することも増えると思います。ぜひ、お弁当作りにチャレンジしてみてください。お弁当を持ってお花見に行くのもいいですね。お弁当作りのポイントを紹介します。

ポイント1

自分にぴったりサイズのお弁当箱を選ぶ

目安： $\text{容量 (ml)} \div \text{エネルギー (kcal)}$

ポイント2

主食3・主菜1・副菜2の割合でつめる

1食に必要なエネルギー量を栄養バランスよくとることができます。

ポイント3

動かないようにしっかりつめる

すきまなくつめることで、必要なエネルギー量をとることができます。

給食での エネルギー量の目安

小学校

低学年：530kcal

中学年：650kcal

高学年：780kcal

中学生：830kcal

お弁当箱選びの参考に
されてみてください。



毎月 19 日は食育の日



3/19日(火) コッペパン 牛乳 ジャがいものベーコン煮 アスパラガスのサラダ
チョコ大豆クリーム

毎月、食育の日・食卓の日には地場産物や郷土料理を献立に取り入れています。今月は、旬の食材の「アスパラガス」を紹介します。長崎県産のアスパラガスは2月～5月に収穫される春のアスパラガスと、6月～10月に収穫される夏のアスパラガスがあります。春のアスパラガスは、香りや甘みが強いのが特徴です。

食事マナーアップへの道



神浦小学校では、1年間「このうらっこのマナーアップカード」に取り組みました。2月末に行ったふり返りで、「できていないことがあった」の欄に多くチェックがあった2項目をあげてみました。正しいマナーを身につけて進級・進学できるよう、ぜひ、ご家庭でも重点的に取り組まれてみてください。

① 正しい姿勢で食べる

食事のマナーの基本ですが、なかなか難しいようです。始めはきちんと正しい姿勢で食べていても、だんだんと姿勢が崩れてきてしまいます。気付いたら姿勢を正して…をくりかえし、長い時間できるように慣れていきましょう。



② はしを正しく持つ

給食の限られた時間の中では、じっくり時間を取って練習することは難しいです。食事の前に10回正しい持ち方ではしを動かしてから食べ始めるなど、ご家庭でも練習しましょう。



アスパラガスのサラダ(3月19日の給食メニュー)

〈材料 小学生4人分〉

キャベツ	120g
アスパラガス	40g
コーン	40g
油	小さじ1
さとう	小さじ2
酢	小さじ1と1/2
薄口醤油	小さじ1と1/2
こしょう	少々
いりごま	3g

これから旬のアスパラガスを使った、春を感じられるサラダです。使用する野菜を変えたりして、ぜひ作られてみてください。



〈作り方〉

- A
- ① キャベツは千切りに、アスパラガスは斜め薄切りに切る。
 - ② Aの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
 - ③ ①とコーンを②で和えて、最後にごまを混ぜて、できあがり。