

食育だより3月号

大田原市立紫塚小学校
令和7年3月
～保護者の方へ～

今年度も残り一か月となりました。今年度は給食献立表や給食・食育だよりで、学校給食の様子や食事のマナー、郷土料理、食べ物の栄養などについて伝えてきました。この一年間をふり振り返り、給食当番の仕事がしっかりできたか、食事のマナーを守って楽しく食べられたか、好き嫌いしないで栄養バランス良く食べられたかなど、御家庭でも話題にしていただき、引き続き新たな目標に向かって頑張れるよう励ましの声かけをお願いいたします。

一年間の子供たちの給食の様子を見ると、給食の残量が減り、食事の準備や後片づけがスムーズにできるようになりました。日々の積み重ねが大切なことがわかり、日々の成長を感じました。御家庭での御指導・御協力ありがとうございました。

簡単！朝ごはんレシピ！

忙しい朝でも簡単に作れる、朝ごはんのレシピを紹介します。朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう。

☆カルちゃん炒め☆

ちりめんじゃこや桜エビが入るので、カルシウムたっぷりです。ごはんののせて、ふりかけとしてもおいしく食べられます。

【材料（10人分）】

- ・野沢菜・・・200g
- ・ちりめんじゃこ・・・25g
- ・桜エビ・・・10g
- ・カシューナッツ・・・30g
- ・ごま油・・・大さじ1
- ・ごま・・・大さじ2

【作り方】

- ①野沢菜、カシューナッツはあらみじんにする。
- ②フライパンに野沢菜を入れ、汁気が無くなるまでからいりする。
- ③汁気が無くなったら、その他の食材を入れて炒め、最後にごま油を入れて風味をつける。

「カルちゃん炒め」のアレンジレシピ

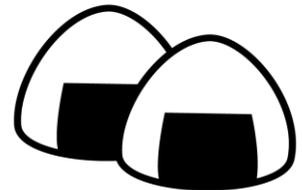
☆カルちゃんおにぎり☆

【材料（2人分）】

- ・カルちゃん炒め・・・40g
- ・ごはん・・・茶わん2杯
- ・焼きのり・・・1/2×2枚

【作り方】

- ①温かいごはんカルちゃん炒めを入れて混ぜる。
- ②おにぎりにして、焼きのりを巻く。



早寝・早起き・朝ごはんをするためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておくと、朝の時間に余裕が持てます。

コンビニ食 栄養バランスよく買おう

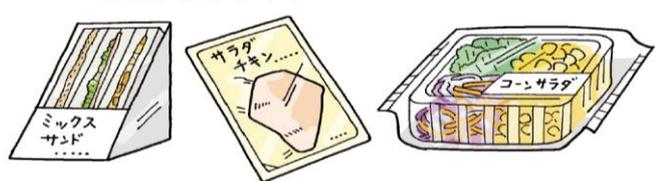
コンビニなどで食事を買う時にも、栄養バランスをととのえることが大切です。弁当に野菜の総菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。「主食だけ」「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないようにします。

〈購入例〉

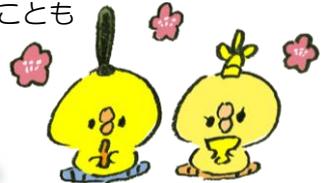
- ① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ)



- ② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)



今年度もあと1か月となりました。進学や進級をひかえた、1年間のまとめの時期です。1年間の成長をふり返るとともに、できていること、できていないことを確認することも大切です。進学、進級に向けて準備をととのえていきましょう。



ひな祭りの食べ物

ひな祭りは女の子の成長や幸せを願う行事で、「桃の節句」とも言います。もとは紙や草で作った人形に、自分にふりかかった災いをうつし、それを川や海に流しておはらいをしたことが始まりと言われています。

ひな祭りには、様々な食べ物を食べる習慣がありますが、それぞれにどのような意味や願いがこめられているのかを紹介します。



ちらしずし

菜の花やたいのでんぶ、えびなどをあしらいます。彩りが美しく女の子のお祭りにぴったりです。



はまぐりのお吸い物

同じ貝としか貝がらが合わないことから「よい相手と結ばれますように」と願います。はまぐりからは上品な味のだしもとれます。



ひしもち

赤には魔よけ、白には清らかさと長生き、緑には健康への願いが込められています。



ひなあられ

もともとは、ひしもちをこまかく砕いて作ったあられです。関東では甘いポン菓子(爆米)になりました。



しろさけ 白酒

もち米やみりんで作るお酒。子どもはアルコールのない甘酒やジュースで楽しみましょう。

マナーを守って食べましたか？

<p>しよっきただ 食器を正しく 並べられた</p>	<p>ちゃしる 茶わんや汁わんは 手に持って食べた</p>	<p>ただ はしを正しく 持って食べた</p>	<p>ひじをつかず よい姿勢で食べた</p>	<p>くちと 口を開けて 食べた</p>	<p>たおわ 食べ終わるまで 立ち歩かなかった</p>
------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	----------------------------	------------------------------	-------------------------------------