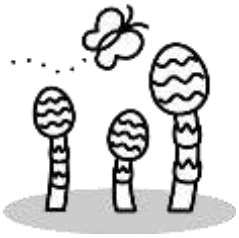


しょくいく 食育だより

令和6年 春休み号
東台福浦小学校

桜のつぼみがほころぶ季節となりました。季節の変わり目なので体調管理をしましょう。
もうすぐ春休みです。春休み中も、朝はきちんと起きて、しっかり朝ごはんを食べ、よい生活リズムで過ごしましょう。新しい学年になって、よいスタートが切れるようにがんばりましょう。

卒業バイキング給食

６年生は３月7日に卒業バイキング給食を行いました。
お弁当箱に特別なおかずがたくさん入っていました。手作りのデザートや3種類の柑橘もありました。
６年間の小学校生活の思い出のひとつになるとうれしいです。

6年間の給食の思い出とバイキング給食の感想

- ６年間の給食では、色々な料理が出ておいしかったです。１、２年生の頃のように対面給食ができるようになったのもうれしかったです。
- 今まで食べた給食の中で一番おいしかったです。自分の好きなものが取れたのでよかったです。からあげがおいしかったです。
- 焼きそばやパン、からあげがおいしかったし、友達としゃべって給食を食べることが楽しかったです。
- パンとおにぎりを８個食べたけど、すごくおいしかったです。小学校生活の最後にすごくいい思い出ができました。ありがとうございます。
- バイキング給食はもう少し時間があったらもっと食べたかったです。６年間の給食は全部おいしかったです。

とりのから揚げ

バイキングの日の給食に出したところ、作り方が知りたいという声がありましたので、紹介します。
おべんとうのおかずにぜひ作ってください。

材料（４人分）

鶏もも肉	２００g
Ａ すりおろししょうが	小さじ1
Ａ すりおろしにんにく	小さじ1
Ａ 塩	小さじ1/2
Ａ こしょう	少々
Ａ 白ワイン	小さじ2
片栗粉	大さじ1
薄力粉	大さじ1
揚げ油	適量

作り方

①鶏肉は一口大に切る。
②Aを混ぜて、鶏肉にもみこむ。落としラップをして、冷蔵庫で３０分くらい漬け込む。
③片栗粉と薄力粉をよく混ぜ、②にまぶす。
④揚げ油を１８０℃に熱し、中に火が通るまで揚げる。

ぼたもちとおはぎ

春分の日を挟んで前後３日が春のお彼岸、秋分の日の前後３日を秋のお彼岸といいます。
彼岸は仏教の行事ですが、中国やインドの仏教にはなく、日本独自のものです。もち米を軽くつぶし小さく丸め、あんこで包んだぼたもちやおはぎは、お彼岸の食べ物です。彼岸にこの世に帰ってくるとされたご先祖様の霊にお供えされました。あんこの材料のあずきは邪気を払う力があるとされます。「ぼたもち」と「おはぎ」は同じものですが、春は大きな丸の形にして小豆の粒を牡丹の花に見立てて「ぼたもち」、秋は細長い俵型にして萩の花に見立てて「おはぎ」と呼び分けることがあります。

食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

● 朝ごはんは毎日食べましたか？

● 給食当番の仕事はしっかりできましたか？

● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか？

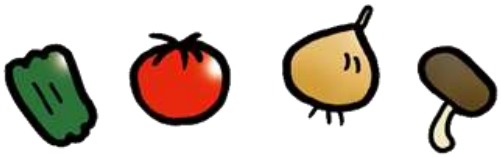
● 食事の前の手洗いはよくできましたか？

● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか？

● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？

● 食器のならべ方（配ぜん）にも気をつけて食べることができましたか？

● 野菜を毎日、食べていましたか？



● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか？

● 給食の牛乳は残さず飲めましたか？

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。
「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

１年間、学校給食にご理解、ご協力いただきましてありがとうございました。
４月の給食は、１０日（水）に開始の予定です。
来年度もどうぞよろしくお願いいたします。