

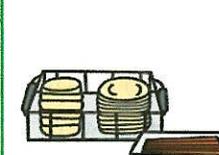
食育だより 3月

令和8年3月号
船橋市立飯山満小学校

いちにちいちにちはる ちか
一日一日春が近づき、草や木は確実に春の準備をすすめています。春はもうすぐですね！！
今年度も残りわずかとなりました。6年生のみなさんは19日で卒業ですね。中学生になると勉強量や運動量が増えます。もちろん必要な栄養量も増えます。また心も身体も大きく成長する時期に入ります。規則正しい生活と、バランスの良い食事を心がけ、将来の夢に向かって頑張ってください。在校生のみなさんも1学年ずつ上がります。今まで苦手だった食べ物にぜひチャレンジしてみてください。4月の給食までに自分なりの給食の目標をたてておくのもいいですね。

1年間の給食をふり返ってみよう!

「はい」は →、「いいえ」は → に進みましょう。

<p>スタート</p>  <p>すききらいなく、ぜんぶ食べられた。</p>	 <p>食事の前の手洗いをきちんとできた。</p>	 <p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして食べられた。</p>	<p>がんばりましょう。</p>  <p>ちょっと困りました。給食で教わったことを思い出してがんばりましょう。</p>
 <p>給食当番の仕事をしっかりできた。</p>	 <p>皿を重ね、はしやスプーンの向きをそろえて、後片付けができた。</p>	 <p>食事のマナーをしっかり守って食べられた。</p>	<p>もうひとがんばり</p>  <p>毎日の給食から、さらにいろいろ学びましょう!</p>
 <p>みんなと楽しく給食が食べられた。</p>	 <p>おわんや皿、はしを正しい位置に並べて食べる事ができた。</p>	 <p>旬の食べ物やふるさとの料理を給食を通して知ることができた。</p>	<p>よくできました。</p>  <p>もうひと息で100点です。</p>
			<p>大変よくできました。</p>  <p>みんなのお手本です。これからもがんばってね!</p>

きゅうじつ はるやす まいにちちょうしよく た
休日や春休みも毎日朝食を食べよう!!

なんで休みの日も、あさごはんを食べないといけないのかな？
まだ寝てたいな～



決まった時間に起きて、朝ごはんを食べると、いいことがいっぱいあるからだよ。

●1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚めます。

●集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

●うんちが出やすくなる



腸が刺激され、働きがよくなります。

●生活リズムが整う



決まった時間の食事が、生活にいいリズムを作ります。

新しい学年、学校でよりよいスタートがきれるよう、休日や春休み中もいつもどおりの「早寝」「早起き」「朝ごはん」を心がけて過ごしましょう。

休みの日も、牛乳を飲もう
牛乳も一緒に飲めば、カルシウムがとれるよ!!



まもなく平成23年(2011年)3月11日に起こった東日本大震災から15年が経とうとしていきます。マグニチュード9.0という巨大な地震が起こり、大津波が東北地方の太平洋沿岸を中心に襲い、非常に多くの方の尊い命を奪いました。さらに福島第一原子力発電所の事故で、今も避難生活を強いられている方がたくさんいます。

また、いつ大きな地震や災害が起きるか分かりません。普段から、災害に備えておくことが大切になります。

食の備えは万全ですか？

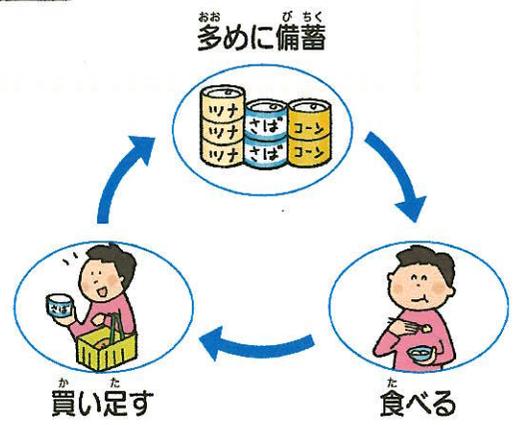
災害といえば、まず地震と津波ですが、近年では、台風、ゲリラ豪雨による河川の氾濫、洪水も頻繁に起こっています。そんな大規模な災害が起きた時に備え、3日分、できれば1週間分の食料品を備蓄しておくことが安全です。いざという時のために飲料水(1日1人当たり2ℓから3ℓ必要)、缶詰、調理せず食べられる備蓄食料品(普段から食べられている物)、アルファ化米、レトルト食品、心と体が元気になるもの(チョコレート・あめ)等を用意しておくことが安心です。

※食物アレルギーがある場合は、アレルギー食材が入っていない備蓄を用意しておくことも大事になります。

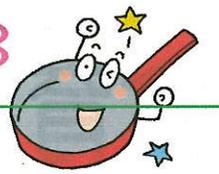


非常食はローリングストック法で

ローリングストック法とは、災害に備えた食料品などを日常的に食べて買い足すことを繰り返しながら備蓄することです。普段から、缶詰やレトルト食品や水などを少し多めに備えて、賞味期限を見ながら日常的に使って買い足していけば、無理なく備蓄できて災害時に非常食として活用できます。また、備蓄は古いものから使って補充することで、賞味期限が過ぎて捨ててしまう食品ロスを防ぐことができます。



作ってみませんか



【ヤンニョムチキン】

- 材料 (4人分)
- 鶏もも皮なし(30g位) 8切れ
 - 酒(肉下味) 10g(小さじ2)
 - しょうゆ(肉下味) 2g(小さじ1/3)
 - 白こしょう(肉下味) 少々
 - 塩(肉下味) 少々
 - 米粉か片栗粉 適量
 - 揚げ油 適量
 - 油 適量
 - しょうが(みじん切り) 2g
 - ねぎ(荒いみじん切り) 10g
 - 砂糖 12g(大さじ1と小さじ1)
 - うすくちしょうゆ 12g(小さじ2)
 - コチジャン 2g(小さじ1/2弱)
 - トマトケチャップ 12g(大さじ1弱)

(作り方)

- ① 鶏肉は、Aで下味をつけておく。(30分以上)
- ② ①の鶏肉の汁気を切り、粉を付け油で揚げる。中まで火を通す
- ③ タレを作る。鍋に油を入れ中火弱位の火で、しょうがを焦がさないようにゆっくり炒め香りが出てきたら、ねぎを入れさらに炒める。
ねぎに火が通ったら、Bの調味料を入れ砂糖がとけたら火を止める。
- ④ 揚げた鶏肉に、③で作ったタレを絡ませたらできあがり。

【かぼちゃのきなこがけ】

- 材料 4人分
- かぼちゃ 200g
 - 揚げ油 適量
 - きな粉 15g
 - 上白糖 12g
 - 三温糖 8g
 - 塩 少々
- 作り方
- ① かぼちゃは、8mm幅の銀杏切りにする。
 - ② ①を素揚げして、冷ます。
 - ③ Aを混ぜる
 - ④ ②に③を入れサクッと混ぜる。