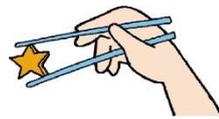


3月 食育だより

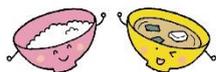
令和8年3月号
船橋市立法典小学校



今年度も残りわずかとなりました。1年間の給食では、様々な食べ物や料理を味わいましたね。このまとめの時期に給食やおうちでの食事を振り返り、これからの生活に生かしていきましょう。

～1年間の食生活を振り返ろう～

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた |
| <input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった | <input type="checkbox"/> よくかんで食べた |
| <input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った | <input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた |



休み期間も

毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

★地球の環境のためにできること

今日からチャレンジ ごみを減らそう

持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、ごみを減らす工夫を考えて取り組みましょう。



★春休みは家の仕事をお手伝いしましょう

食事に関わる手伝いは、料理をするほか、例えば盛りつけや食器運び、はし並べ、後片づけなどがあります。学校給食での経験をぜひおうちでも生かしてほしいと思います。自分にできることを見つけて、積極的におうちの人の手伝いをしましょう。



子供たちの体はこの1年で大きく成長しました。1年間の給食を通して、食事に関して知っていることやできるようになったことがひとつでも増え、食事の時間を楽しみに感じてくれれば大変嬉しく思います。1年間、本校の給食運営にご協力いただき、ありがとうございました。



★☆子供たちからリクエストのあった「米粉カステラ」のレシピを紹介します★☆

給食レシピ「米粉カステラ」

材料(4個分)

- ・たまご…小2個(72g) ・上白糖…大さじ4(36g) ・牛乳…大さじ4(60g)
- ・米粉…100g ・バター ※給食では無塩を使用…30g
- ・ベーキングパウダー…小さじ2弱(7g) ・紙皿(マドレーヌカップ)

作り方

※バターは溶かしておく。

1. 溶き卵に砂糖、牛乳、バターを入れてよく混ぜる。
2. 米粉とベーキングパウダーを合わせて、1に加えてよく混ぜる。
3. マドレーヌカップに2を入れて、オーブンで焼く。(170℃18分目安)