

家庭数で配付

* 食育だより *

令和5年5月
船橋市立三山東小学校

新学期が始まり、1か月が経ちました。新しい生活には慣れましたか？今月は運動会があります。練習の成果を発揮できるよう、3食しっかり食べて元気に過ごしましょう！

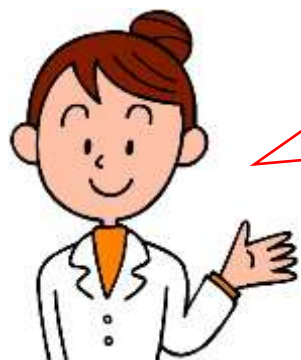
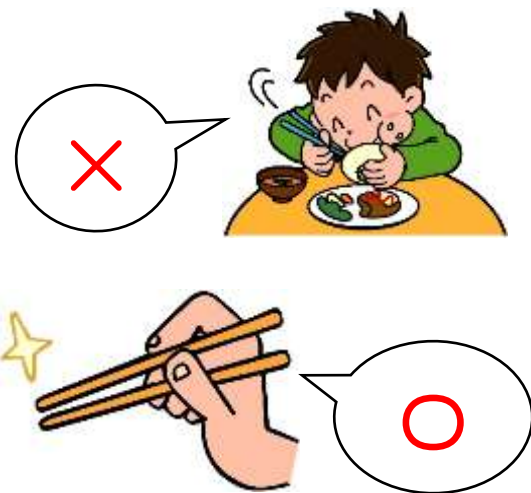
～正しい食べ方をしよう！～

今月の給食目標は「正しい食べ方をしよう」です。お箸の持ち方、食べるときの姿勢がきれいだと、とてもすてきですね。ここで、みなさんが正しい食べ方をしているかチェックしてみましょう！

★正しい食べ方チェックリスト★

できるものに☑をしましょう！

- よくかんで食べることができる
- 正しい姿勢で食べることができる
- 正しく箸を持つことができる
- 主食（ごはん、パンなど）、牛乳、おかずを交互に食べることができる



みなさん、どうでしたか？いくつかチェックできましたか？みなさんの給食の様子を見ていると、正しい食べ方ができている人がたくさんいます。もしできていないものがあれば、給食時間だけでなく、お家でも練習してみましょう！

★☆今月の船橋産旬の食材☆★

こんげつ ふなほしさんしゅん しょくざい

《大根》

大根は船橋市内で3番目に多く作られている野菜です。市内で約200件の農家がありますが、特にアンデルセン公園の近くの豊富地区、八木が谷地区でたくさん作られています。

大根は冬野菜のイメージがあるかもしれませんが、実は4～5月もおいしく味わうことができます。今月は10日に船橋産の大根をたっぷり使ったサラダを提供しました！



♪給食メニューの紹介♪

＜大根のサラダ＞

5月10日に船橋産の大根を使用して提供したメニューです！

分量（4人分）

- ・大根：100g
- ・もやし：80g
- ・小松菜：50g
- ・にんじん：15g
- ・ハム：10g

作り方

- ★しょうゆ：小さじ1
 - ★砂糖：小さじ1/2
 - ★油：小さじ1
 - ★ごま：大さじ1
- ①大根、にんじん、ハムは千切り、小松菜は2cm長さに切る。
 - ②大根、もやし、小松菜、にんじんは茹でてしょうゆ（分量外）を振り、水気を切る。
 - ③★で和える。

納豆和えは、和え物の中でもリクエスト献立にランクインするほど人気のメニューです。ぜひ作ってみてくださいね！

＜納豆和え＞

分量（4人分）

- ・ひきわり納豆：2パック
- ・にんじん：20g
- ・小松菜：30g
- ・しょうゆ：大さじ1/2
- ・からし：適量
- ・かつお節：2g

作り方

- ①にんじんは千切り、小松菜は2cm長さに切り、茹でる。小松菜は茹でた後にしょうゆ（分量外）を振る。
- ②ひきわり納豆にしょうゆとからしを加えて混ぜ、水気を絞った野菜、かつお節を入れて和える。

