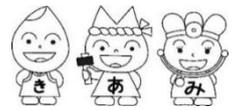




きゅうしょくだより



今年度の給食も、無事終わることができました。給食へご協力またご理解をいただき、ありがとうございました。

コロナ禍で給食時間に様々な制限がありましたが、子どもたちはしっかりとルールを守って過ごしていました。心も体も大きく成長した子どもたちには、卒業・進級と、次のステップへ向けさらに大きく羽ばたいてほしいです。

これから約10日間の春休みになります。休み中も生活や食事のリズムをととのえて過ごしましょう。

食事は栄養バランスを考えて！

「おなかいっぱいになればいい食事」から「健康を考えたバランスよい食事」へ…

コロナ禍となり、家で食事をする機会が以前より増え、「料理が負担」「栄養バランスの偏りが心配」という声があるようですが、みなさんはいかがでしょう。

いつもの基本ですが、「主食・主菜・副菜」をそろえて食べることで、そして、朝・昼・夕なるべく決まった時間に食べ、よい生活リズムをつくることも元気に過ごすための秘訣です。

バランストリオが3人
そろそろ食事にしましょう！



きーくん＝主食
ごはんやパン、めんなど

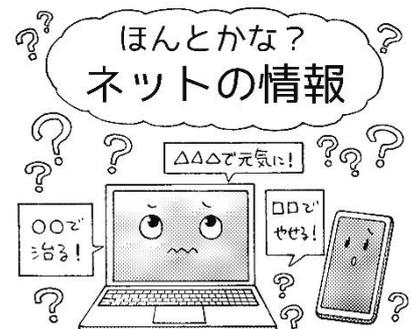


あかどん＝主菜
肉・魚・卵・大豆・大豆
製品のおかず



みどりん＝副菜
野菜を使ったおかずや
汁物、果物

様々な情報があふれる今、そして、これだけいろいろなものが開発されている現代でも、「これだけ食べていればOK」というものはありません。「〇〇が体にいい！」「〇〇は△△に効くらしい！」と、日々違う食材にスポットがあてられ消費者の心をゆさぶりますが、成長期の子どもたちにとっては、毎日のバランスのよい食事が一番です。「健康な体は一日にして成らず」「私たちの体は、私たちの食べたものでできている」一食一食の積み重ねによって自分たちの体が作られ、明日の自分へとつながっていきます。これから迎える春休み、ぜひいつもより少しゆとりをもって、食の様々な場面を子どもたちと一緒に楽しんでもらえたらと思います。

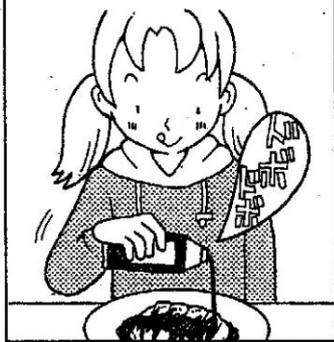


給食は減塩に取り組んでいます

国で決められている学校給食における塩分摂取量は、1食でたったの1.9gです。このハードルはなかなか高く、日々の給食で達成できている日は少ない現状です。だしのうま味や野菜自体の甘味を味わうなど、子どもの時から薄味に慣れることができるような味つけに取り組んでいます。ご家庭でも味つけの基準や調味料の使い方について見直してみましょう。

心当たりはありませんか・・・？

調味料をたっぷり使う



しょうゆやソースなど、多くの調味料には塩分が含まれています

濃い味つけが大好き



味つけの濃い食べ物には、調味料が多く使われている可能性があります

インスタント食品をよく食べる



カップラーメンなどには、塩分が多く含まれています

塩分を取り過ぎると・・・高血圧症の原因になります。他にも胃がんや、脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



こんな方法で減塩できます



食べる量に注意すると・・・

調味料をかけずに
つけると・・・

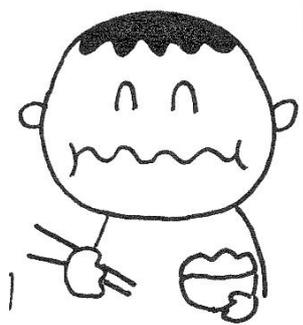
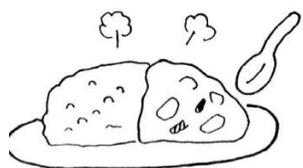
めん類のスープを残すと・・・



一年間をふり返ろう♪ 食のクイズ!

なんのこたかわかるかな? いちねんかんをおちだして、したしかくこたえかいて
 何のことかわかるかな? 一年間を思い出して、下の口に答えを書いてみよう!

- 4月 1年生の給食開始。学校生活初めての給食は、みんなに人気のこれ!
- 5月 1年生がさやをむいてくれました。一つのさやに、たくさん入っていたね。
- 6月 皮むき担当は2年生。ひげも頑張ってたよ。甘くておいしかったね。
- 7月 東京 20200000000を応援し、藤沢で練習をしている国の料理が登場しました。
- 8月 しっかり食べて、暑い夏をりきろう! 早寝、早起、00000。
- 9月 長後で採れた秋の菓物を食べました。品種は「豊水」や「あきづき」がありました。



- 10月 10月1日は藤沢市の市制記念日。めでたいご飯を食べてお祝いしました。
- 11月 あいご君と、農家の須田さんありがとうございます。今年もおいしいお米をいただきました。
- 12月 「ふじさわランチ」のために、市内の農家の方が丹精込めて作っていただきました。
- 1月 学校給食週間。今年は「神奈川の味、ご当地グルメ」。カレーに入ったのは?
- 2月 寒くなると残りやすくなるけれど…骨の成長に大切なカルシウムたっぷりです。
- 3月 6年生卒業のお祝いの気持ちをこめてこれを食べました。

4月				ラ	イ	ス
5月			ま			
6月	と			ろ		し
7月		リ			ツ	
8月	あ				ん	
9月		し				

10月	た		め			
11月	あ			も		い
12月			口		コ	ー
1月			い			ん
2月				う		う
3月			き		は	

《クイズの答え》
 4月カレーライス 5月そらまめ 6月とうもろこし 7月オリンピック
 8月あさごはん 9月なし 10月たいめし 11月あいごまい
 12月ブロッコリー 1月だいこん 2月ぎゅうにゅう 3月せきはん

レシピ紹介 ~3月の献立より~

コーンスープ(4人分)

油	小さじ1	① たまねぎ にんじんはせんぎり。パセリはみじん切り ② 鶏肉は皮を取り除き、細かく切っておく ③ 炒め油で②の鶏肉、①の野菜を炒める ④ 野菜がしんなりしたらスープを加え、調味し水溶き片栗粉でとろみをつけ、ときたまごを流し、仕上げにパセリを散らす。 ※ 学校はガラでスープをとりますが、市販のガラスープを使う場合は、味付けの塩を控えてください ※ 鶏肉の皮の下に脂がたくさんついています、スープなどにする時は皮を取り除いて使います
鶏もも肉	50g	
にんじん	中1/3本	
たまねぎ	中1個	
クリームコーン	100g	
ホールコーン	50g	
し お	少々	
こしょう(白)	少々	
片栗粉	大さじ1	
鶏卵	3個	
パセリ	少々	
スープ	600cc	



トマトのスूपスパゲッティ (4人分)

油	小さじ1	① ベーコン…短冊切り にんにく・パセリ…みじん切り たまねぎ・にんじん…1cm角切り セロリ…うすい小口切り 鶏肉…1口大に切る ホールトマト…角切り ③ 油でベーコン・にんにく・セロリを炒め、鶏肉を入れ、やさいを加えいため、スープを加え煮こむ スープを加え煮こむ ④ 沸騰したら、ホールトマトを入れ、チーズを加えて、よく混ぜる。 ⑤ しお・こしょうで調味し、ゆでたスパゲッティを加え、パセリをちらし仕上げる ※ 学校ではスープはガラでとります。市販の場合は塩分を加減します。
ベーコン	1枚	
にんにく	1片	
セロリ	少々	
鶏もも肉	150g	
たまねぎ	大1/2	
にんじん	中1/3	
ホールトマト缶	100g	
チーズ	10g	
し お	小さじ1	
こしょう	少々	
スパゲッティ	80g	
パセリ	少々	
スープ	400cc	