

食育だより



八王子市立元八王子東小学校
発行日: 令和5年2月28日
栄養士: 関根 夏実

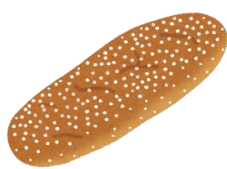
セレクト給食を実施します！

セレクト給食とは、自分が食べたいメニューを事前に選択(セレクト)する献立のことです。今回は、揚げパンの味と飲み物をセレクトしてもらいました。3月7日(火)は、児童がそれぞれ選んだメニューを食べます。いつもとは違う給食になるので、今のクラスで楽しい給食の思い出を作れたら嬉しいです。

▼東っこは、こんな風にセレクトしました！▼

【揚げパン】

- ・きなこ味 121人
- ・ココア味 200人



【飲み物】

- ・リンゴジュース 113人
- ・オレンジジュース 51人
- ・ジョア(フレーン) 19人
- ・ブルーベリージョア 12人
- ・牛乳 58人



人気メニューの揚げパンの味は迷った人が多いかも知れませんね！
飲み物は牛乳が予想より多く、びっくりしました！！

なご こんだて
和み献立
きょうどりょうり
～郷土料理～

兵庫県 郷土料理

・しらす入りたまご焼き・のり 和え・粕汁



3月8日
にたべます！

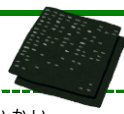
兵庫県は、日本のほぼ中央にあります。雨の多い日本海と、晴れの多い瀬戸内海に面しているため、地域により天候が異なります。海や山などの自然に恵まれ、採れる野菜や果物、魚などの種類が豊富です。

しらす



兵庫県は、日本で一番多くのしらすが獲れます。淡路島のしらすは、小さくきらりと光ることから瀬戸内海がつくる「海の宝石」と呼ばれています。
給食では、「しらす入りたまご焼き」をいただきます。

のり



潮の流れが速い瀬戸内海でとれた「兵庫のり」は、強く、色が濃いのが特徴です。水に入れても形が崩れにくく、色や味、香りが長持ちします。
給食では、野菜とのりを和えた「のり 和え」をいただきます。

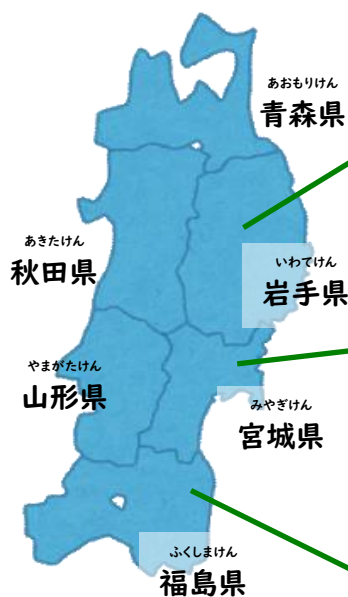
粕汁



お米を発酵させて作った酒粕をもろみを絞ると酒粕ができます。兵庫県は、日本で最初に日本酒をつくったと言われており、昔から酒粕を使った粕汁がよく食べられてきました。
体を温める、寒い冬にうれしい食べ物として親しまれています。

3.11 復興支援献立

3月10日(金)の給食でいただきます。



東北地方

三陸わかめごはん

岩手県では震災でわかめの養殖施設や船が大きな被害を受けましたが、わかめの生産量が全国で1位になるまで復興しました。給食では岩手県三陸産のわかめをごはんにまぜていただきます。



笹かまぼこの南部揚げ

笹かまぼこ料理は、宮城県の郷土料理です。震災で、港町にあった多くの笹かまぼこ工場が流されるなどの被害を受けました。給食では、ごまを入れた衣をつけて揚げた南部揚げを作ります。



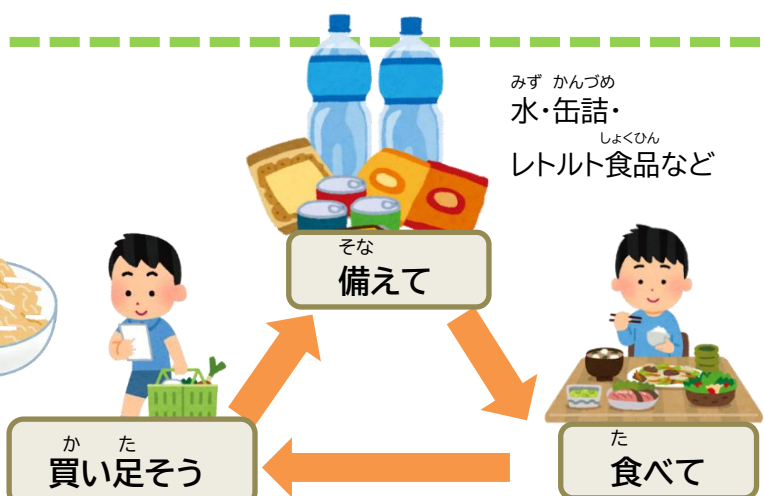
八杯汁

あまりにもおいしくて、おかわりを八杯もしてしまう！ということから名付けられた、福島県いわき市に伝わる汁物です。とろみがあるので冷めにくく、体の芯から温まります。



備えて、食べて、買い足そう

3月10日(金)の給食では、日常備蓄の食材を活用した「切干大根とツナの炒め煮」をいただきます。切干大根は乾物。ツナは缶詰。どちらも買ってから長く保管でき、いざというときに役立つ食品です。



1年間の食生活をふりかえろう！

1年間の給食やおうちでの食生活を振り返り、どのくらいできたかチェックしてみましょう！

- ☐ 食事の前はせっけんで手を洗った。
- ☐ 白衣を正しく着て給食当番ができた。
- ☐ 1人分の量を食えることができた。
- ☐ 苦手なものにも挑戦した。

- ☐ 食事の前はせっけんで手を洗った。
- ☐ 食事のマナーを守って食べられた。
- ☐ 感謝の気持ちを込めて食事のあいさつができた。

どのくらいできていましたか？できていないところは3月中に取り組んで、次の学年になる前にはできるようにしておきましょう！

