

食育だより 平成28年 3月

八王子市立山田小学校

6年生から在校生へ

子供達の健やかな成長のために、毎日の食事をしっかり食べてもらおうと実施してきた「元気応援メニュー」。3月は、卒業を迎える6年生から在校生へ「元気応援メッセージ」を贈ります！

3月の元気応援メニューは、6年生の「八王子ラーメン」です！

9日 八王子ラーメン 給食委員会の さん・さんからのメッセージ！



八王子ラーメンには、たくさんの野菜が入っています。野菜には、たくさんの栄養が入っているので、体が丈夫になります。

八王子ラーメンといえば、きざみたまねぎですね。たまねぎには、血液をサラサラにする・疲れをとる・食欲を増す・風邪を予防するなどの効果があります。

僕たち6年生が山田小のおいしい給食を食べられるのも、あと数回。僕たちが卒業しても、山田小のおいしい給食をモリモリとたくさん食べてくださいね。



★フッキー加藤さんの 元気応援メッセージ！

3月のおススメメニューは「みそ汁」です。1日に登場します。元気応援メッセージは第11号～第15号を放送します！お楽しみに！



「中学生が考えたバランス献立」

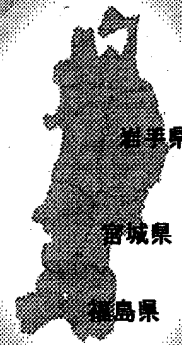
家庭科の授業で学習した内容を活かし、自分の健康を考えて食事をする力を身につけるために、主食・主菜・副菜を組み合わせた「バランス献立」を募集しました。

- ★かやくごはん
- ★焼きししゃも
- ★わかめサラダ
- ★もやしみそスープ

考案者 加住小中学校 三年 さん

からメッセージ！

「かやくごはん」は、ふつうのご飯と違い、具が入っているので栄養たっぷりです。「わかめサラダ」で野菜もとれます。これでバランス献立が完成！



『東日本大震災から5年』

平成23年3月11日14時46分に発生した東北地方太平洋沖地震と、この地震により発生した津波によって大規模な地震被害が引き起こされました。18,466人が亡くなり、行方不明になりました。そして現在も約18万人の方が避難生活を送っています。5年の月日が流れましたが、今もなお、復興への取組が必要です。3月11日の給食では、被災地の郷土料理を紹介し、この大震災を記憶に残し、復興、防災の重要性などを見つめ直しましょう。

【鮭ごはん】	【笹かまぼこの南部揚げ】	【ひつつみ】
<p>以前は福島県浪江町の泉田川で、海から鮭が川へ戻る時期は鮭漁が見られました。福島県の鮭の漁獲量の1/3を占めるほど盛んで、「鮭まつり」も開催されていました。※現在は、原発事故の影響により浪江町への立入りは制限されています。</p>	<p>笹かまぼこは宮城県の名産のひとつです。仙台藩主伊達家の家紋にある笹にちなんでその名が付けました。港町にあった工場は被害を受けましたが「笹かまぼこの文化を絶やさない」と生産者の皆さんが努力して復興に繋がりました。</p>	<p>岩手県の郷土料理です。小麦粉をこねて伸ばしたものを手でちぎり、野菜や魚、肉などと一緒に煮込む料理です。「手で引きちぎる」ことを方言で「ひつつむ」と言うことから名づけられました。宮城県ではひつつみに似た料理で「はっと汁」があります。</p>

我が家の防災 大丈夫？

- 住んでいる地域の避難場所を調べてある。…家族全員で確認しよう！
- 家族との連絡方法を確認している。…災害用伝言板などのサービスもあります。
- 非常食、水を常備している。…最低3日分が必要です。水はひとり1日3ℓ！
- 家具の転倒防止など安全対策をしている。…避難路を確保しましょう。

6年生が中学校給食体験学習をしました！

中学校進学後の自らの食事バランスを学ぶことを目的に行いました。2月22日(月)に、小学校の給食にかえて中学校給食のデリバリーランチを食べました。また、デリバリーランチを食べながら「中学生の食生活」について学習しました。



6年生の保護者の皆様 ～中学校給食の4月分予約手続きについて～

中学校給食の利用者登録をされた方に、2月29日に今後の【給食】【牛乳のみ】予約に必要な「書類セット」と「予約マニュアル」をお子様を通じてお渡ししました。

【書類セット:「案内文」「マークシート1枚」「給食費払込用紙」「認証情報通知書」】

【予約手続き:3月10日(木)まで】

◆詳しくは、同封の書類をご確認ください。(問い合わせ:教育委員会保健給食課給食担当 ☎042-620-7331)

保護者の皆さまにおかれましては、給食運営に御理解と御協力をいただきありがとうございました。来年度も引き続きよろしくお願いいたします。