

おうちの方といっしょに読みましょう



毎月19日は「食育の日」

令和6年3月号
伊佐学校給食共同調理場

この1年間、食育だよりを読んでいただきありがとうございました。

1年を振り返って、今まで食育について学んだことをこれからの食生活に生かしてください。

1年間の給食を振り返りましょう!

この1年間のまとめとして、給食時間を振り返ってみましょう。

口の中に「よくできた・・・○、時々できた・・・△、全然できなかった・・・×」を書き入れましょう。

<p>給食時間を振り返って</p>	<p>給食当番の仕事をきちんとできた</p>	<p>前を向いて静かに食べた</p>
<p>自分に必要な量を考えて食べることができた</p> <p>すく 少なめ ふつう おおも 大盛り</p>	<p>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べる ことができた</p> <p>感謝</p>	<p>時間内に食べ終わることができた</p> <p>ごちそうさまでした</p>



いくつできていましたか？ できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

3/5(火) 伊佐中学校3年生は最後の給食でした。

小学校から中学校までの約9年間食べた給食が最後の日、代表の生徒からお礼の挨拶とメッセージカードをいただきました。「毎日給食の時間がとても楽しみでした。」「手間のかかる料理も給食で登場するとありがたいなと思っていました。」など、感謝の気持ちを直接聞くことができました。これから忙しくなっても、食事をしっかりととり、元気に過ごしてほしいと思います。

9年間の思いがこもったあいさつとメッセージをいただきました。



春休み中に自分で朝ごはんを用意してみよう！



長期休業中は、起きる時刻が遅くなり、朝ごはんを食べない人が多くなる傾向があります。まずは、何か食べるリズムを作ってみませんか？いつもより少し時間の余裕がある春休みの間に自分で朝ごはんを用意してみたいかでしょうか。朝ごはんに取り入れていただきたい料理の1つであるみそ汁を簡単に作れる「みそ玉」の作り方を紹介します。

みそ玉って？・・・手作りの「インスタントみそ汁」のことです。材料をまぜて、1杯分ずつ丸めるだけで完成します。食べる時は、お湯をかけたらずくに食べることができます。

☆材料（1人分）☆

・みそ 大さじ1 ・乾燥わかめ ひとつまみ ・かつおぶしまたは顆粒だし 小さじ2

☆作り方☆

①すべての材料をラップでつつみます。

②ねじってわごむでとめます。 →かんせいです！

〇のむときは、160mlのお湯でとかします。

冷蔵庫で1週間、冷凍庫で1か月もちます。作り置きもオススメです。



伊佐小学校の6年生がみそ玉づくりにチャレンジしました！

5・6年生の家庭科で習った調理方法を使い、自分で朝ごはんを準備できるよう調理実習をおこないました。食育推進員さんにお手伝いしていただきながら、90分の中で、ごはんを炊き、みそ玉を使ったみそ汁を作り、炒め物をつくり、試食、片付けまで全て終えることができました。6年生の手際の良さに感心です。

みそ玉を使ったみそ汁は、「おいしい！」との声をきくことができました。授業で学んだことをお家でもぜひ実践してほしいなと思います。



野菜を切っています。



試食している様子。



みそ玉を作っている様子。



～お知らせ～

新年度の給食開始は、4月9日（火）です。4月からの給食もお楽しみに♪

