



# 食育だより3月号



令和4年3月 白山市立蕪城小学校

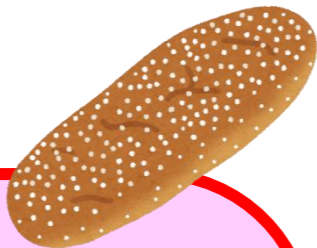
まだまだ寒い日が続きますが、春はすぐそこまで来ています。3月の給食もあと16回、6年生は13回だけになりました。

この1年間で好きな食べ物はふえましたか？ 今月は特にみなさんに人気の給食がたくさん登場します。給食室では最後までおいしい給食を作ります。

持続可能な社会を目指して自分の食生活を見直しましょう。今までよりひとり一人がお米を一口多く食べることで、食料自給率を上げることができます。食品ロス削減にもなります。自分の健康のため、食べ物の命のため、作ってくれた人のため、そして地球環境のために、すききらいせず食べて全校で残食ゼロをめざしましょう。

※SDGs:持続可能な開発目標

## 給食で大人気！きなこ揚げパンレシピ



♡ざいりょう (一袋6本分)

コッペパン6本入り1袋 グラニュー糖40g きなこ40g 揚げ油

♡作り方

- ① きなことグラニュー糖を混ぜておく
- ② 170℃から180℃の高めに熱した油で、コッペパンの表面が白っぽくなるようにサッと揚げる
- ③ 揚げたてのパンに、きなことグラニュー糖を混ぜた粉をたっぷりまぶしてできあがり！

♡ポイント

パンは表面に油を塗っていないタイプを選ぶとよい  
ミルクココアをまぶしてココア揚げパンもおいしい



## 1年間の食生活をふりかえろう

心を込めて食事のあいさつをしていますか？ 気持ちが伝わる「いただきます」「ごちそうさま」を言きましょう。



せっけんできれいに手を洗っていますか？ 手洗いは病気から体を守るために大切です。

全校のみなさんへ  
毎日給食を残さずに食べてくれてありがとうございました。みなさんからの「おいしかったよ」の一言や手紙は、調理員さんがもっとおいしく作ろうと思う励みです。  
あなたの体はあなたが食べたものでできています。これからも、食から社会を見つめるSDGsを意識して、食べることを大切に、命を大切にしてください。



栄養教諭 竹中



- 保護者の方へ～ 給食の良いところは…
- ① 栄養のバランスが良い
  - ② 主食・主菜・副菜・汁物・牛乳がそろっている
  - ③ 毎日メニューが変わる（郷土料理や特別献立など）
  - ④ 手づくりできたて（ハンバーグ、グラタン、調理パンなど）
  - ⑤ 新鮮な旬の地元の食材をつかっている
  - ⑥ みんなと食べるから楽しくておいしい
  - ⑦ 安い！ 1食270円
  - ⑧ きらいな食べ物も出る……実はこれがとても大切なことなのです。きらいな食べ物に出会う機会が多いほど、好きになるチャンスも増えてきます。きのう食べられなかったあさが、今日は食べられるかもしれません。

