



食育だより3月号



令和3年3月 白山市立広陽小学校

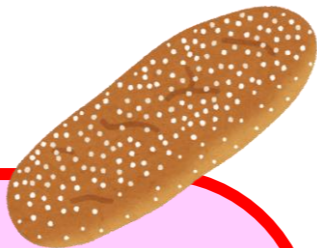
まだまだ寒い日が続きますが、春はすぐそこまで来ています。3月の給食もあと17回、6年生は14回だけになりました。

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？ 気持ち伝わる「いただきます」「ごちそうさま」を言みましょう



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。

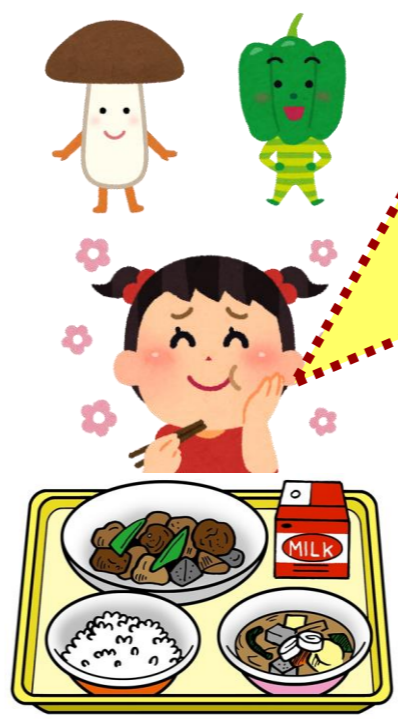
6年生のみなさんへ

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。給食調理員さんへありがとうの手紙を書いてくれたみなさん、ありがとうございました。毎日届く手紙は、調理員さんがもっとおいしく作ろうと思う励みになっていました。

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
 - 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り、今日は食べられるかもしれません。