

3月 食育だより

令和4年度 3月号
毎月19日は食育の日
笠間市笠間学校給食センター

今月の給食目標 給食をふりかえろう

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。今年も「前向き」「黙食」での給食時間であったと思いますが、みなさんよく守れていたと思います。今年度もあとひと月で終わりです。今後ふりかえった時に、思い出に残る給食時間を過ごしてほしいと思います。

給食を通して学んだことをふりかえろう

みなさんは毎日の給食を通して「食」に関するさまざまなことを学習してきましたが、どのくらい身に付けることができましたか。この1年間をふりかえり、自分の食生活を見直してみましよう。

4月	給食の準備や後片付けをきちんとしよう ・身じたくを整えて準備できたか ・食器や食缶を大切に扱ったか	10月	好ききらいなく何でも食べよう ・苦手な食べ物や料理をひとくちはチャレンジすることができたか
5月	食事のマナーを身に付けよう ・みんなが楽しく食事をするために食事のマナーを守れたか	11月	感謝して食べよう ・食事のあいさつの意味がわかり、心をこめて言うことができたか
6月	よくかんで食べよう 衛生に気を付けよう ・かむことを意識できたか ・丁寧な手洗いができたか	12月	食事と文化について知ろう ・茨城県の郷土料理や年末年始の行事食について知ることができたか
7月	暑さに負けない体をつくろう ・主食、主菜、副菜のそろった食事ができたか ・水分補給に適した飲み物がわかったか	1月	給食に感謝し、丈夫な体をつくろう ・給食の役割について考えることができたか
9月	生活リズムを整えよう ・朝ごはんの動きがわかり、食べてくることができたか	2月	健康な食生活について考えよう ・生活習慣病は、食事や生活の仕方ですべて予防できることがわかったか

茨城をたべよう 3月の食材「チンゲンサイ」

【献立名】 3月22日 実施予定

ごはん 牛乳 あげぎょうざ チンゲンサイのオイスターソースいため 春雨スープ



毎月20日「いばらき美味しおDay（減塩の日）」



【献立名】 ごはん 牛乳 さば竜田ポン酢がけ 菜の花のごま和え とん汁

3月20日 実施予定

今年度、市内全小中学校・義務教育学校で毎月20日前後に、減塩を意識付けるための「美味しお献立」を実施し、食育だよりでも、減塩ポイントと美味しお献立の紹介をしてきました。今月は今までの減塩ポイントについて、クイズでふりかえりましょう。

いばらき美味しおDayについてクイズに挑戦！

Q1 茨城県で取り組んでいる「いばらき美味しおDay」は、県民のなにを予防するための取り組みでしょう。

- ① 食べすぎ ② 生活習慣病 ③ 食品ロス

Q2 5月の減塩ポイントは「だしを上手に利用しよう」でした。さて、レシピで紹介したかつおだしを活かした汁物は次のうちどれでしょう。

- ① 沢煮椀 ② サンラータン ③ 麦入りコンソメスープ

Q3 9月の減塩ポイントは「香辛料をうまく利用しよう」でした。レシピ紹介に登場した「いかの更紗あげ」に使っている香辛料は、次のうちどれでしょう。

- ① カレー粉 ② しょうがパウダー ③ とうがらし

いばらき美味しおスタイルのHPでは、県民の塩分摂取量を減らして健康長寿日本一を目指すために、情報を発信しています。美味しおスタイルブログは毎月20日を目安に更新しており、ブログからYouTubeチャンネルを視聴することもできます。減塩のコツや、減塩レシピなどが配信されていますので、ぜひご覧になってみてください。

「いばらき美味しおスタイル」で検索！⇒



美味しお献立 レシピ紹介 ～菜の花のごま和え～

【材料 4人分】

菜の花 50g 2センチざく切り
キャベツ 110g 短冊切り
にんじん 20g 千切り
糸かまぼこ 20g
上白糖 5g (小さじ1)
いりごま 8g (小さじ1と1/2)
しょうゆ 8g (小さじ1と1/2)

【作り方】

- なべにいりごまを入れて、香ばしさが出るまでいれる。
- すり鉢に①を入れて、粒が半分ほど残るくらいにごまをすり、上白糖としょうゆを加えて混ぜておく。
※すりごまでも代用可能。
- 菜の花、キャベツ、にんじんを切り、ゆでて冷ます。
- 糸かまぼこをよくほぐしながら、③と混ぜる。
- 材料と②を混ぜ合わせる。

いばらき美味しおDayクイズの答え

① 食べすぎ、生活習慣病、食品ロス

② かつおだし、かつおだし、かつおだし

③ カレー粉、しょうがパウダー、とうがらし