食育だより

２０１８年（平成３０年）
４月号
甲斐市立竜王東小学校

暖かい春の日差しが心地よい季節となってきました。
ご入学・ご進級おめでとうございます。
新しい学年，新しい教室，新しい教科書，新しい先生・・・と，それぞれ慣れてきた頃だと思います。楽しい給食も始まり，２～６年生のみなさんは，今までの経験を生かして，配膳をスムーズにし食事の時間を楽しんでください。
１年生のみなさんは，早く給食になれ楽しく食べられるようにがんばりましょう。

給食室のスタッフ紹介

よろしくお願いします！

東小学校では，栄養士１人と調理員４人で給食を作っています。心を込めて作った給食です。好き嫌いせず，残さずに食べてくれることを願っています。

栄養士　依田　由美

調理員　望月　さおり　　矢澤　ひろ子

桐戸　真理　　小林　美和

食べることは生きること

わたしたちにとって「食べること」は生きるために欠かせません。勉強したり，運動したりできるのも，食べ物から栄養をとり入れているからです。大人になっても健康で生き生きと過ごすためには，成長期のうちに望ましい食生活を身につけることがとても大切です。

学校における食育とは

食育とは，知育，徳育，体育の基礎となるもので，さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけて，健全な食生活を実践できる人間を育てることです。学校では，食育の中心である給食のほか，各教科，総合的な学習の時間，特別活動と連携し，学校教育活動全体を通じて食育に取り組んでいきます。

食育から学べること

～簡単レンチンカスタード～

＝材料＝（2人分）

卵・・・１個
砂糖・・・大さじ４（３６ｇ）
小麦粉・・・大さじ２（１８ｇ）
牛乳・・・２００ｃｃ
バニラエッセンス・・・少々

＝作り方＝

①ボールに卵を割りほぐし，小麦粉，牛乳の順に入れ，その都度泡立て器で良く混ぜ合わせる。

②ラップをせず，レンジ600Wで２分加熱し，一旦取り出し泡立て器でよく混ぜ，１分加熱する。よく混ぜ，さらに１分加熱し，バニラエッセンスを加えよく混ぜ冷ます。

－お知らせ－

東小ホームページの学校の広場に給食のページを開設いたしました。
給食に関わることを随時載せていきます。
楽しめるページにしていきたいと思いますので，時間があるときにご覧下さい。