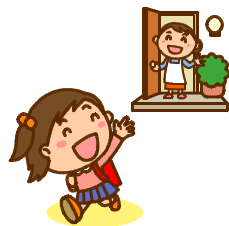


食育だより

2023年
4月号
甲斐市立竜王東小学校



あたた かる ひざ こち きせつ
暖かい春の日差しが心地よい季節となりました。

にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます。

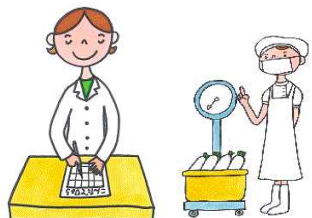
ま ま きゅうしよく はじ ねんせい
待ちに待った給食も始まり、2～6年生のみなさんは、

いま けいけん い はいぜん ねんせい きゅうしよく
今までの経験を生かして、配膳をスムーズにするため、1年生は給食
での盛り付けが上手くできるよう、家でもお手伝いを積極的にしましょう。

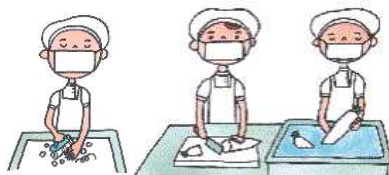
給食室のスタッフ紹介

よろしく
お願いします!

ひがししょうがっこう えいようしひとり ちょうりいん にん きゅうしよく つく
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。



えいようし 栄養士	よだ ゆみ 依田 由美	
ちょうりいん 調理員	きりと まり 桐戸 真理	こばやし みわ 小林 美和
	なかやま みつこ 中山 美津子	みやの ゆかり 宮野 友香里



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。

がっこう
学校における

食育

とは

しょくいく ちいく とくいく たいいく きそ
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、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)

- たまご 卵・・・1個
- さとう 砂糖・・・大さじ4 (36g)
- こむぎこ 小麦粉・・・大さじ2 (18g)
- ぎゅうにゅう 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。

