

食育だより

2024年
4月号
甲斐市立竜王東小学校



あたたかい春の日差しが心地よい季節となりました。

ご入学・ご進級おめでとうございます。

待ちに待った給食も始まり、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。

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。

郷土食や行事食、外国の料理など色々な給食を作っています。嫌いだと思っていた物も、いつかおいしいと思える日が来るかもしれません。色々な味を経験してみましょう。

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。

給食室よい

給食室よい

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、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、学校教員、保護者、地域を連携して食育に取り組んでいきます。

食育から学べること



～簡単レンチン肉まん～ = 材料 = (1人分)

- ホットケーキミックス粉・・・50g
- 牛乳・・・40cc
- ミートボール・・・2～3個

= 作り方 =

- ①大きめのマグカップに、ホットケーキミックス粉と牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ②混ぜた生地の中に、ミートボールを入れる。
- ③ふんわりラップをかけ、電子レンジで600W、1分30秒かける。生っぽいようなら、10秒ずつ加熱する。



～簡単ウインナーパン～ = 材料 = (4個分)

- ホットケーキミックス粉・・・100g
- オリーブオイル又はサラダ油・・・小さじ1
- 水・・・60cc
- ウインナー・・・4本 ケチャップ・・・適量

= 作り方 =

- ①ボールに●の材料を入れよく混ぜる。
- ②トースターの天板にクッキングシートを敷き、生地を4等分、ウインナーの長さくらいの楕円形に広げる。
- ③生地の上にウインナーをのせ、少し押し込む。
- ④トースターで10分焼く。焦げるようならホイルを乗せる。



