



3月 食育だより

No. 13

駅家西小学校 給食室



食べて元気！ごはんのみそ汁

5年生は家庭科で鍋を使ってごはんを炊く方法とみそ汁の作り方を学習しました。ごはんのみそ汁は日本の食事の基本になる組み合わせです。

ごはんの炊き方では、お米の計量方法やお米を炊く時の水分量、お米のとぎ方・炊き方を学びました。みそ汁の作り方では、だしの味の違いやだしの取り方、具材の切り方などを学びました。

作り方をマスターしてもらいたい料理ですので、ぜひご家庭でもお子様と一緒に作ってみてください。

【だしくらべ】

お湯・昆布だし・かつおだし・いりこだしに同じ種類のみそをとかして、だしの味の違いを学びました。



【ごはんの炊き方】

鍋を使ってごはんを炊きました。おこげもできて、ふっくらおいしく炊けました。

炊いたごはんを「おにぎり」を作って食べました。



【みそ汁づくり】

いりこでだしをとり、だいこん・はくさい・油揚げ・ねぎを入れたみそ汁を作りました。



班ごとに協力して手際よく調理することができました。



～3月の注目献立！～

学校給食では、年間計画に基づき、行事食や郷土料理、福山市の新善友好都市の料理など様々な献立を取り入れています。3月に登場する注目献立をご紹介します。

3月5日（火）

・春の香りごはん ・鶏団子のすまし汁 ・ひなあられ

～行事食（ひなまつり）～

3月3日は、「ひなまつり」です。

ひなまつりは、その季節の花から「桃の節句」ともいいます。ひな人形や桃の花を飾り、ひしもち、ひなあられ、白酒などをお供えて、女の子が元気に大きくなるようにと健康や幸せを願う行事です。



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ちらしずし



ハマグリ^{うしおじる}の潮汁



ひしもち



しろざけ
白酒



ひなあられ

3月12日（火）

・ごはん ・引き菜いり ・白玉汁 ・納豆

～郷土料理（福島県）～

今日の給食「引き菜いり」は、福島県で昔から食べられてきた郷土料理です。

引き菜とは、だいこん、にんじんなどの野菜を干切りにしたものです。

もともとは、とれる野菜の少ない冬を越すために、干切りにして保存した野菜で作られた料理だったそうです。家庭で作られる料理のため、それぞれの家で「我が家の味」があり、具材や使う調味料も様々です。

3月13日（水）

・鶏肉とわけぎのどんぶり ・和風ワンタン

～地場産物（わけぎ）～

わけぎは広島県が生産量日本一です。わけぎの生産量のおよそ半分は広島県です。県内では、尾道市・三原市がおもな生産地です。

わけぎの旬は、10月から11月、2月から3月の2回です。今の時期にとれるわけぎは、冬の寒さに当たり、甘みが増し、さらに葉も柔らかいのが特徴です。いろいろな料理に使うことができ、広島県の郷土料理「わけぎのぬた」が有名です。献立ではどんぶりにたっぷり使っています。地元の味を、しっかり味わってみたいと思います。

ご家庭でも作ってみませんか？

給食レシピ



ビビンバ

材料（4人分）		作り方
牛肉または豚肉（スライス）	200g	① もやしにんにく、きゅうりをゆでて、水気を切っておく。 ② フライパンに油を熱し、にんにく、豆板醤を入れて炒める。 ③ 香りがでたら肉を入れて炒め、Aを入れて味をつける。 ④ ③に①を入れて混ぜ合わせる。 ⑤ 最後にごま油、白ごまを入れて仕上げる。
油	適宜	
にんにく（みじん切り）	少々	
豆板醤	適量	
もやし	1/2 袋	
にんじん（せん切り）	1/3 本	
きゅうり（せん切り）	1 本	
赤みそ	大さじ1と1/2	
砂糖	大さじ1と1/2	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	小さじ1	
ごま油	適量	お好みで炒り卵を加えると彩りがきれいになりますよ！
白ごま	適量	
ごはん	4人分	



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

給食で子どもたちに人気のビビンバです。きゅうりの代わりにほうれん草にすると、ビタミン C や鉄がしっかり摂れますよ。

【1人分の栄養価】

（ごはんを除く）

エネルギー	173kcal
たんぱく質	12.3g
脂質	10.3g
食塩相当量	1.8g



小松菜サラダ

材料（4人分）		作り方
ロースハム（短冊切り）	40g	① Aを混ぜ合わせておく。 ② もやし、にんじん、ひじき、小松菜は、茹でて水気を切り、冷やす。 ③ ボウルに②、ロースハム、コーンを入れ、①で和える。
にんじん（せん切り）	1/3 本	
小松菜（ざく切り）	100g	
もやし	1/2 袋	
ひじき（水で戻しておく）	2g	
ホールコーン	40g	
薄口しょうゆ	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
酢	大さじ1	
ごま油	小さじ1/2	
からし	少々	 カラフルな食材で、彩りのよいサラダです。



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

小松菜とひじきを使ったサラダです。カルシウム、鉄、食物繊維がたっぷりです。歯を強くし、虫歯の予防にもつながります。しっかり噛んで食べましょう。

【1人分の栄養価】

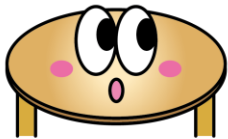
エネルギー	33kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.8g
食塩相当量	0.6g



「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



共食の効果

※1

共食をすることと関係していること



規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い



こんな「こ食」をしていませんか？

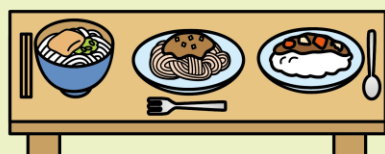
※2

近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。



個食

おな しょくたく た
同じ食卓で食べている
もの
物がそれぞれ違うこと



子食

こ
子ども
だけで
た
食べること



固食

おな もの た
同じ物ばかり食べる
こと



小食

ひつよう いじょう しょくじりょう
必要以上に食事を
せいげん
制限すること



濃食

こ あじ もの
濃い味つけの物
た
ばかり食べる
こと



粉食

めんるい
パンや麺類など、
こな つく もの
粉から作られた物
た
ばかり食べること



※1 農林水産省「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～統合版（令和元年10月）

※2 厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン（平成24年3月）」