

食育だより

2025 年（令和 7 年）

4 月 21 日

駅家小学校 栄養教諭

新年度が始まりました。入学、進級おめでとうございます。今年度も様々な給食が登場します。完食を自指したり、食事マナーを守ったりできると良いですね。食べることや食べ物について、一緒に考えていきましょう。

みんなでおいしく給食を食べるために

給食が始まり、2週間が経ちました。新しいクラスのお友達と食べる給食はいかがですか？給食の時間は長くはありません。早く準備ができると、食べる時間を長く作ることができます。また、給食の時間には危険もかかれています。おいしく給食を食べるために、クラスみんなで協力しましょう。

安全に

衛生的に

給食当番

✓	みじたくを整えていますか？
✓	持ち物の名前を書いていますか？
✓	自分の係の仕事をしていますか？
✓	他の当番の子と協力していますか？

給食当番ではない人

✓	机の上は片付けていますか？
✓	ナフキンを机にしていますか？
✓	自分の席に座っていますか？

帽子から髪の毛がでていませんか？

マスクで鼻までおおっていますか？

手を石けんできれいに洗いましたか？

爪は短く切っていますか？

白衣のボタンはとめていますか？

予備のマスクをランドセルに入れておくと、安心ですね。
学校でできるようになったことを家でもチャレンジしてみてくださいね。

クイズ★

食べ物の中には、体の中で様々な働きをする栄養素というものが入っています。食べ物によって、入っている栄養素の種類や量はちがいます。

では、体のつかれをとる働きをする「アスパラギン酸」という栄養素が多く入っている食べ物は何でしょう？

朝ごはんは、4つの目覚ましスイッチ！

朝ごはんを食べることで、一日の素敵なスタートを切ることができます。それは、朝ごはんには4つの目覚ましスイッチの役割があるからです。



①体のスイッチ

→体が温まり、ぽかぽかします。

②脳のスイッチ

→眠気がなくなり、ハッキリします。

③おなかのスイッチ

→排便を促して、スッキリします。

④心のスイッチ

→今日も頑張ろうという、ほっこりした気分になります。

給食レシピ紹介

厚揚げのひそめ

材料（4人分）

厚揚げ	一丁	しょうが	少々
豚もも	80g	にんにく	少々
にんじん	1/4本	緑豆春雨	20g
たまねぎ	1/2個	食油	小さじ1
チンゲン菜	1株	しょうゆ	大さじ1
干しいたけ	3g	みりん	小さじ1
キャベツ	葉2枚	中めろ	大さじ1
		三温糖	小さじ1
		ごま油	少々

作り方

1. フライパンに油をひいて、みじん切りにしたにんにく、しょうがを入れ、豚肉を炒める。
2. 肉の色が変わったら、細く切ったにんじんとたまねぎも炒める。
3. キャベツと干しいたけ、厚揚げも炒める。
4. 野菜がしんなりしたら、春雨とチンゲン菜を入れる。
5. 春雨がやわらかくなったら、Aを入れ、味を調える。



できあがり☆

クイズのこたえ★

体のつかれをとる働きをする「アスパラギン酸」が多く入っている食べ物は、アスパラガスです。アスパラガスから発見された栄養素のため、アスパラギン酸という名前が付けられました。

アスパラガスの旬は、4月～6月です。春の味わいを楽しむことができますね。



保護者の皆様へ

学校給食の食物アレルギー対応を新たに希望される場合、ご連絡ください。

その他、気になることがあればお気軽にお問い合わせください。（976-0048）

