

# 食育だより



令和4年度  
栄南小学校



## 入学・進級おめでとうございます

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度がスタートしました。8日(金)から、いよいよ給食が始まります。

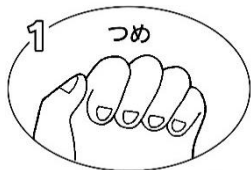
学校給食は、成長期にあるみなさんの心と体の健康や発達のため、栄養バランスを考えて作っています。また、給食の時間は、望ましい食習慣を身につけるための場でもあります。

今年度も、安心・安全でおいしい給食を届けられるようにしますので、よろしくお願いします。

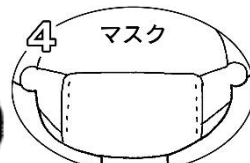


## めざせ!スーパー給食当番

給食当番になったら、クラスの友達の食べ物をあつかう自覚をもち、衛生面に気を付けましょう。



つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



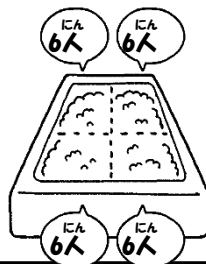
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



石けんを使って十分な手洗いをしましょう。



## \*給食の配ぜんのポイント\*



学校では、給食前に当番の健康チェックを行います。体調不良や手指のケガなど、健康状態に不安がある場合は、当番を交代します。

ひとりぶん  
1人分のでき量を盛りつけよう。

こぼさないように、ていねいに盛りつけよう。

汁の具があまりないように、底をよくかきまぜましょう。ごはんは、全体を2等分または4等分した量を4~6人くらいでわけるとよいです。



# じもと やさい あじ 地元の野菜を味わおう! 愛・地産給食



愛知県は一年を通じて比較的暖かい気候と、豊かな水に恵まれているため、農業が盛んに行われています。

しかし、愛知県は、野菜の摂取量が少ないという調査結果があります。

今年度より月に1回「愛・地産給食」として、愛知県で大切に育てられた、旬の野菜が給食に登場します。

4月は、愛知県産のキャベツとスナップエンドウを使った「春野菜のみそ汁」です。

愛知県産の野菜を味わって食べてくださいね。



## おさかなチャレンジデー

みなさんは、魚が好きですか? 魚には、みなさんの成長や健康に必要な栄養素がたくさん含まれています。

今年度も引き続き「お魚チャレンジデー」で、様々な魚を紹介していきます。この機会に、魚がもっと好きになったり、魚にチャレンジできたりする人が増えると嬉しいです。

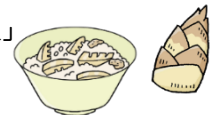


はる あじ

## おいしい春の味

シャキシャキと、独特の歯ごたえをもったたけのこは、春が旬の野菜です。たけのこは、竹の若い芽を掘り起こしたものです。たけのこのみ煮は一年を通して出回っていますが、香りや味は、生から調理したものにはかないません。ゆでたり炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。

給食では、4月26日に「たけのご飯」を出します。お楽しみに!



弥富市・蟹江町の小中学校、飛島学園では、和食文化や地産地消を広める活動をしています。昨年度に引き続き、「家族で楽しむ和食の時間」というコーナーで毎月食の情報を掲載していきます。

## だい かい 第1回

## わしよく はいぜん 和食の配膳

かぞく たの  
~家族で楽しむ  
わしよく じかん  
和食の時間~



みなさんは、和食の配膳に決まりがあることを知っていますか? 和食は、右のイラストのように、左手前にご飯、右手前に汁物を置きます。おかずは奥に、左から副菜・主菜と置きます。お箸は食器の手前に先を左に揃えて置きます。

このように置く理由は、日本に昔からある、「左上位」という左側に大切なものを配置する考え方からきているといわれています。日本

では特にお米が大切にされていたため、左側にご飯が置かれるようになりました。また、日本人は右利きの人が多いので、右手でお箸を持った時に左側にご飯があると持ちやすくなります。左利きの人は、少し食べにくいと感じる人もいますが、古くから受け継がれてきた和食の基本の配膳ですので、左利きの人も置き方は、変わりません。

ただ、正しく、きれいに配膳することで料理がよりおいしく見え、美しく食べることができます。今日から日々の食事の中で実践していきましょう。

ふくさい  
副菜

しゅさい  
主菜



はん  
ご飯

しるもの  
汁物

