

食育だより

令和7年5月

◇ リクエスト献立の紹介 ◇

5/16 かいそうサラダ

だいず チョコバター

ミルク

コッペパン

さけのハーブやき オニオンスープ

た とつちょうりつ た とつしょうがっこう
多度津町立多度津小学校

テーマは「栄養満点な洋食！」です。
 栄養バランスをよくするために黄・赤・緑の3つの食べ物のグループが全部そろふこと、玉ねぎなどの旬の食べ物を使うことを意識しました。他にも、野菜をたくさん入れて、野菜をおいしく食べられるように工夫しました。ぜひ、おいしく残さず食べてください。

5/21 げんきサラダ

みかんゼリー

ミルク

ミルクパン ハンバーグ ABC スープ

ぜんつうじ しりつひがしちゅうがっこう
善通寺市立東中学校

テーマは「みんな大好き人気メニュー」です。
 給食を食べることが苦手な人でも食べやすいように、人気メニューを献立に入れました。また、栄養満点でおいしい献立にすることを工夫しました。みんなに喜んでもらえるとうれしいです。

学校給食レシピ



ぶりの照り焼き

今月のテーマは「命を育む」です。香川県は世界で初めてハマチの養殖が成功した地として有名で「育てる漁業」も盛んです。

材料（4人分）

- ・ぶり（切り身） 4切
- ・しょうが（おろし） 小さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・油 小さじ1
- ・濃口しょうゆ 小さじ2
- ・本みりん 小さじ1
- A ・砂糖 小さじ2
- ・片栗粉 小さじ1
- ・水 大さじ1

作り方

- ① ぶりにしょうがと酒をふり、下味をつける。
- ② フライパンに油をひき、ぶりを焼く。
- ③ 両面が焼けたらぶりを取り出し、キッチンペーパーなどで余分な油をふき取る。
- ④ ③にAを入れ、こげないようによく混ぜながらとろみが出るまで煮たさせる。
- ⑤ ぶりに④のたれをかけたら完成。



しんねんどはじ げつがたちました。きんちやうがほぐれてきて疲れが出やすい時期です。しっかり睡眠をとって体調を整え、朝ごはんを食べて学校にきましょう。朝ごはんは1日の活動を支える特に大切な食事です。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に取り組みしてみましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギーとなる糖質を多く含むものを食べましょう。

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり → おにぎり+みそ汁 → おにぎり+みそ汁+卵焼き

でっだ お手伝いしてるかな？

5月は大型連休があり、家で過ごす時間が長くなります。また、第2日曜日は「母の日」です。いつもおうちの人にしてもらっている食事の準備、片付け、そうじ・・・。「いつもありがとう」の気持ちを込めて、何か1つでもお手伝いをしてみましょう。



給食で学んだ正しい食器の置き方をおうちでもしてみましょう。



料理をしているところをよく見て、自分ができることは進んでお手伝いしましょう。



一緒に買い物に出かけてメニューのアイデアを提案してみるのもいいですね。

おうちの方へ

家庭での実践の積み重ねが食育にはとても大切です。子どもが学んだ内容を実際の生活につなげるとともに、食を通じた家族の間の楽しいコミュニケーション作りにもぜひお役立ててください。