食育だより

4月

令和３年４月
鹿児島市立紫原小学校
～毎月19日は食育の日～

～よい生活習慣を身につけましょう！～

新年度が始まり、２週間が過ぎました。新しい学年、学級に少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。学校生活を充実したものにするためには、何より健康が大切です。栄養のバランスのとれた食事、適切な運動、十分な休養（睡眠）をきちんととることを心がけましょう。

●栄養（食事）●

朝、昼、夕の3回の食事をする時間帯を決めて、きちんととり、栄養バランスのとれた食事をしましょう。

● 運動 ●

体力をつけ、病気を予防するために、毎日体を動かすことを心がけ、適度な運動をするようにしましょう。

●休養（睡眠）●

疲れをとり、成長を促すために、夜ふかしをしないで早く休み、十分な睡眠をとるようにしましょう。

～学校給食　その意義と目標～

戦後まもなく始まった学校給食は、成長期にある児童生徒の健康な体づくりに栄養面でとくに大きな役割を果たしてきました。現在はさらに、子どもたちの生きる力を育む「食育」の観点から、心身の健やかな成長を願い、７つの目標が定められています。

健やかで丈夫な体をつくろう！

自然の豊かな恵み、いただく命に感謝しよう！

育てる人、運ぶ人、作る人…みんなの力で食べられる。「ありがとう」の心をもとう！

未来に伝えるふるさとや伝統の食！

食事の大切さを知り、よい食べ方を身に付けよう！

マナーを守り、たすけあいで楽しくなかよく！

給食を通して、社会をよく知ろう！

学校給食は、食育を行っていくための「生きた教材」として、給食時間はもとより授業などでも活用されています。

旬の野菜 えんどう豆（グリンピース）

グリンピースで健康ピ～ス！

ツタンカーメンも食べていた！

ツタンカーメンのお墓から見つかったえんどうの豆は3000年以上の時を経て見事に実をつけ、現在も「ツタンカーメンえんどう」として栽培されています。

栄養がぎっしり！

豆と野菜のダブルの栄養がぎっしり。たんぱく質やビタミンのほか、炭水化物、ミネラルもバランスよく含んでいます。

さやむきのお手伝いに！

この時期は「うすいえんどう」「実えんどう」の名でお店に並んでいます。さやから豆を出すのは子どもも簡単にできるので、お手伝いにピッタリです。

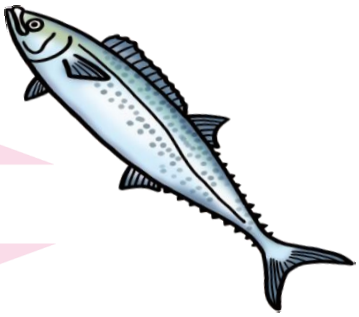
とりたてのグリンピースのおいしさを味わえるのは今だけです。下ゆでしていろいろな料理に使えます。またさやごとホイルに巻いてオーブン焼いてもおいしいです。

旬の魚 さわら

「魚」へんに「春」と書いて鰆（さわら）！

ビタミンB_2が豊富！

エネルギー代謝を助け、皮ふや粘膜の健康を保ちます。体の成長も助け「発育のビタミン」ともいわれます。



上品な味で冷めてもおいしい！

さわらの一番の特徴は冷めても身が硬くならないことです。お弁当などにとても重宝する魚です。

春だけが旬ではない！

春になると産卵のため瀬戸内海に集まってきますが、ほぼ1年中日本のどこかで捕れる魚です。そのときどきで一番おいしいさわらがお店に並びます。関東では冬の「寒ざわら」も珍重されます。

めでたい出世魚！

体が大きくなるにしたがって「サゴシ（サゴチ）」「ナギ」「サワラ」と呼び名が変わる出世魚です。

身がとても柔らかく、乱暴に扱うとよく「身割れ」をおこします。板前さんの間では「さわらぬ神にたたりなし」といった冗談もささやかれているそうです。

＊さわらのレモンソースかけ～給食レシピより～

（材料）５人分		（作り方）
・さわら切り身（50ｇ）	５切れ（下味用　酒　少々）	①　さわらに酒をかけておく。
・片栗粉	適量	②　さわらに片栗粉をつけ揚げる。
・揚げ油	適量	③　調味料をあわせる。
（レモンソース）		④　③を煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
・レモン果汁	20ｇ（小さじ４）	⑤　揚げたさわらにソースをかける。
・砂糖	20ｇ（大さじ２）	
・みりん	10ｇ（小さじ２）	
・酒	10ｇ（小さじ２）	
・薄口醤油	15ｇ（大さじ１	
・水	25ｇ（大さじ１と 1/2）	
・片栗粉	2.5ｇ（小さじ 1/2）	