南相馬市立幼小中学校食育広報

令和6年6月 | 2日発行〈第3号〉



スマイル



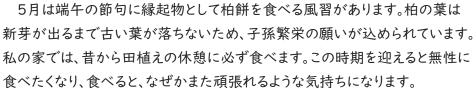




南相馬市教育委員会 TeLO244-24-5283

食べてゲン担ぎ





私が今育てている野菜の中でも、ブロッコリーは房がたくさん付いていることから 子孫繁栄の意味があると言われています。このように縁起のいい食べ物は他にも たくさんあります。ぜひご家庭で探して食べてみてください。

厳しい暑さの夏を迎える前に、食べ物でゲン担ぎをして身体づくりをしましょう。





武田ファーム だいひょう たけ だ ゆきひこ 代表 武田 幸彦



新鮮でおいしかった~! 南相馬のブロッコリ

6月2日(金)に材料を変更して、南相馬市産のブロッコリー 入りのサラダを給食に提供しました。



前日に鹿島の給食センターから、採れたてのブロッコリー が各学校の給食施設に届けられ、調理員さんがおいしい サラダに調理してくださいました。

子どもたちはブロッコリーを紹介する掲示資料を見たり、放送を聞いたりして 自分の口に入るまで、いろいろな人たちが携わっていることを学んでいます。 南相馬では、これからも給食をとおして「食べる力」「感謝の心」「郷土愛」を 育んでいきたいと考えております。

つくってみよう!

ブロッコリー入り フレンチサラダ

<材料 4人分>

こしょう

ブロッコリー 40g(1/4房) レタス 40g(2枚) きゅうり 20g(1/4本) コーン 30g 赤ピーマン 15g 3枚 ハム オリーブ油 大さじ 1 小さじ 1 米酢 さとう 小さじ 1/2 小さじ 1/6 塩

適官

<作り方>

- 1 ブロッコリーは小房に切り分け、茎は白い芯の部分を 食べやすい大きさに切って、ゆでて冷ます。
- 2 ハム・コーンは、レンジでチンして冷ます。
- 3 レタスは太千切り、きゅうりは半分にして斜め切り、 赤ピーマンは薄切りにする。
- 4 A の調味料を合わせ、ドレッシングをつくり①・②・③ を混ぜ合わせ、味をととのえたらできあがり。
- ※ ドレッシングに"わさびしょうゆ"を加えると、 和風テイストの爽やかな味になります。 (29日の手作りドレッシングの味です)





早寝・早起き・朝こはん



朝ごはんの効果











学養バランスも意識しましょう

はれていますか? ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かいそが あさ はんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かいとが あさ と忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わいしき えいよう ととの てがる くだもの きゅうにゅう にゅうせいひん せを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスする た しゅうかん ひと なに びん た はい のもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。











ゆう のこ

れい とうしょくひん

し はんひん かつよ

タごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用しても OK!





―イラスト「学校給食」「食育イラスト』より引用―

給食で使用している食材の生産地(6/1~7使用食材)					
食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
パセリ	茨城	レタス	南相馬市	じゃが芋	長崎·熊本
あじ	長崎·鹿児島	小松菜	茨城	ねぎ	茨城·南相馬市
えのきだけ	新潟	豚肉	宮城	たまねぎ	佐賀·栃木