3月 食育だより

@都留市観光協会

令和５年３月　都留市立学校給食センター　栄養教諭：中野亜美

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この１年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

日ごろの食生活を振り返ろう！

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

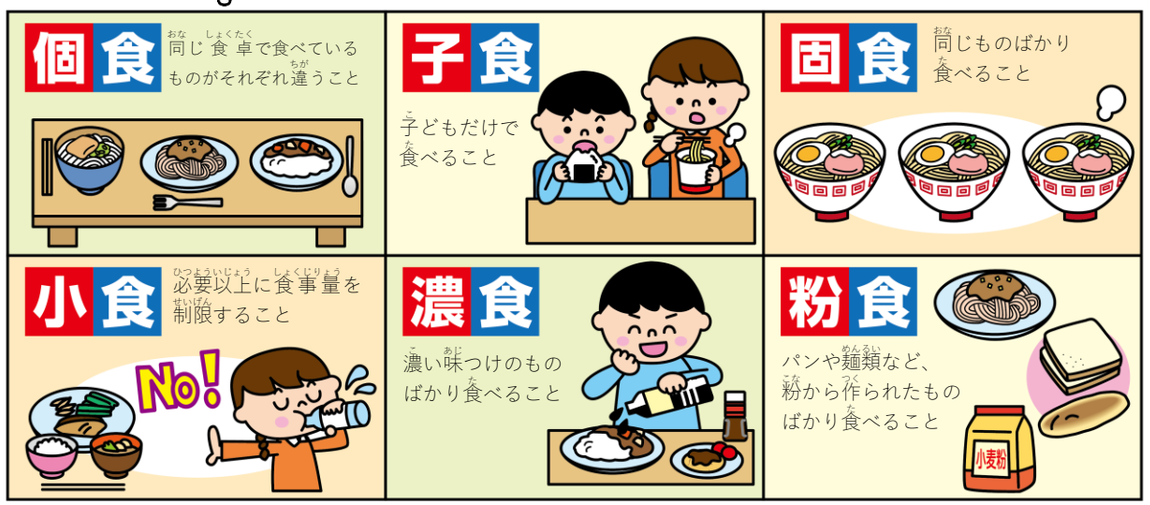
「共食」で育む　心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をすることです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。

共食の効果

共食をすることと関係していること

こんな孤食をしていませんか？



※1　農林水産省「『食育』ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～統合版（令和元年 10 月）」
※2　厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン（平成 24 年３月）」

世界旅メニュー ～イギリス～

イギリスはイングランド、スコットランド、ウェールズ、北アイルランドの４つの国からなる連合国です。それぞれが独自の特徴を持ち、ユニークな文化と豊かな自然の両方が楽しめます。

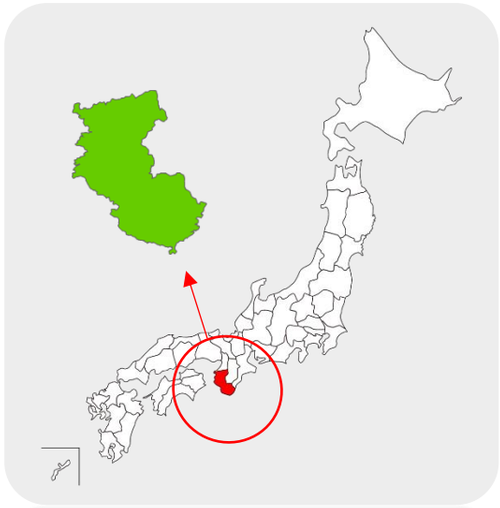
首都：ロンドン
面積：24.3 万㎢（日本の約３分の２）
人口：約 6,700 万人
言語：英語

イギリス料理はおいしくないってほんと！？

イギリス人は、食へのこだわりがあまりないといわれています。また味付けされない料理が出てくることや、調理法が加熱し過ぎることから、イギリス料理がいまいちといわれてきました。しかしながら、最近は素材の味を生かした健康的な食事に代わってきて食に関心を持つ人が多くなっているそうです。

―3月10日（金）のこんだて―
- チーズパン
- ぎゅうにゅう
- フライドポテト
- ミートボールのデミグラスにこみ
- スコッチブロス

日本全国旅メニュー ～和歌山県～



和歌山県では、みかん、うめ、ももなどをはじめとする様々な種類の「果実」の生産が全体の約7割を占めているのです。このため、和歌山県は「果樹王国」ともいわれています。給食でもうめを使ったごはんやみかんのデザートを提供します！

―3月13日（月）のこんだて―
- うめちりごはん
- ぎゅうにゅう
- あじのさんがやき
- すろっぽ
- そうへいじる
- みかんタルト

すろっぽとは・・・

南部地域の特産である
にんじんと大根を無駄なく
おいしくたべる方法として
考えられた料理です。

春の山菜クイズ 正しいのはどっち？

春に野山でとれる山菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 草もちに使われるのはどっち？

A

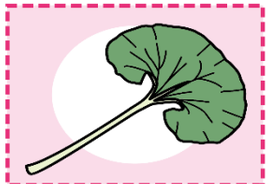
せり

B

よもぎ

Q2 つぼみを食べる「ふきのとう」、成長した姿はどっち？

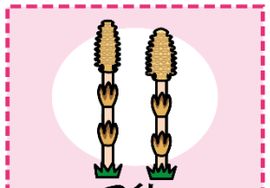
A



B

Q3 漢字で「独活」、何と読む？

A



つくし

B

うど

Q4 若い芽を食べる「わらび」はどっち？

A

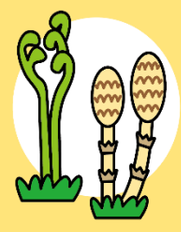
B

Q5 「春の皿には○○を盛れ」ということわざ、○○に入る言葉は？

A

苦味

B

酸味

Q1…B　よもぎをゆでてつぶして作る。せりはおひたしや鍋に入れるとおいしい。
Q2…A　Bはシダ植物のクサソテツで、若い芽の時は「こごみ」という山菜。
Q3…B　つくしは「土筆」と書く。
Q4…B　どちらも若い芽を食べる山菜で、Aは「ぜんまい」。
Q5…A　春の山菜は苦い物が多いけれど栄養が豊富なので、積極的に料理に使おうという意味。