

食育だより



令和3年4月
金沢市立大徳小学校
栄養教諭 田中

新年度が始まり、さわやかな季節をむかえました。「食育だより」では、学校給食や食育の様子をお知らせするとともに、食事や栄養に関する情報をお伝えしていきます。

「安全でおいしい給食を作ります」

金沢市内のほとんどの学校給食は調理場から給食が運ばれてくる共同調理場方式ですが、大徳小学校は単独校方式で作られています。学校の中に給食室があり、できたての給食を食べることができます。

調理員7名、栄養教諭1名で、安全でおいしい給食をとおして、子供たちが、楽しく元気に学校生活を送ることができるよう応援していきます。

大徳っ子のみなさんへ「給食のきまりを守ろう」

毎日の給食を楽しむ時間にするためには、きまりを守ることが大切です。「きゅうしょくのきまり」を守り、みんなが楽しい学校生活を送れるようにしましょう。

手をきれいに洗います。

水でぬらすだけでは、手はきれいになりません。石けん液を使って、きれいに洗いましょう。洗った後は、清潔なハンカチで手をふきましょう。



全員がマスクをつけ、係りの人は、エプロン・ぼうしをきちんとつけます。

つば、はな水が飛ばないようにマスクをきちんとつけましょう。ぼうしからかみの毛が出ないようにしましょう。



「きゅうしょくのきまり」をよく読んで、クラス全員が協力して、給食の準備や後片付けができるようにしましょう。

「手をきれいに洗おう」

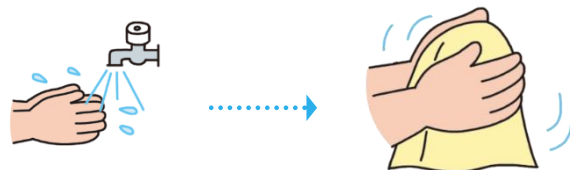
トイレ後、給食の前後、そうじ後など、こまめに手を洗いましょう。



手に水をかけて石けんをつける。



手の平、甲、指の間、指先、手首まで、よくあらう。



石けんをよくあらいながす。

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」です



せっけんでよ〜く
てをあらおう!!



みんなのゆびのさきつちよとゆびのすきま、あと、おやつやごはんをたべるとき、そこらみんなのおめやおうちにジャンプしたいな!!
でもせっけんでよ〜くてをあらわれちゃうときえちゃうんだ!



春の味「たけのこ」について



たけのこは、加賀野菜の一つです。金沢の内川、富樫地区で、4月下旬から5月中旬にかけて出荷され、最も春らしい野菜として親しまれています。

給食にも旬の生たけのこを使った料理が登場します。「たけのこ昆布の煮物」「五月汁（みそ汁）」です。親子でたけのこの調理にチャレンジしてみませんか？「ゆで方」と4月28日の給食に登場する「たけのこ昆布の煮物」のレシピをのせました。ぜひ、作ってみてください。

親子クッキング ～たけのこを使ってお家で楽しく作ろう～ 「たけのこ」のゆで方（朝堀などの新鮮なたけのこのゆで方です。）



①上部を切る



②切り目を入れる



③皮をはがす



④根をとる



⑤洗ってから半分に切る



⑥水から茹でる（30分）



⑦あくをとる



⑧湯が冷めるまでおく

「たけのこ昆布の煮物」の作り方

＜材料＞

たけのこ(ゆでたもの)	250g
だし汁	200g (カップ1)
砂糖	6g (小さじ2)
濃口醤油	10g (小さじ2)
本みりん	5g (小さじ1)
たけのこ煮昆布	5g (20cm長さ2本)
水	200g (カップ1)

＜分量(5人分のめやす)＞

＜作り方＞

- ①たけのこを厚めのいちよう切りにする。
- ②たけのこ煮昆布はハサミで1cm長さに切る。カップ1の水につけて戻す。
- ③だし汁の中に調味料を入れ、強火で沸騰させる。
- ④弱火にし、ゆでたたけのこを入れ、30分煮る。
- ⑤たけのこ煮昆布(昆布をつけたカップ1の水も鍋に入れる)を加え、さらに30分煮る。



①



⑤



日本人が昔から春にたけのこ、わらび、せり、ふきなどの山菜などを食べて体内から毒素や老廃物を取り除いてきたように、その時々旬の食べ物には、私たちの身体を自然に整える知恵が息づいています。お子さんに苦味のある春ならではのものを食べる経験をさせましょう。食べる経験を繰り返すと大人になったときに、おいしいと感じるときがきます。

自然がはぐくんでくれる「旬」の味を、日々の料理に取り入れ、積極的に食べるように心がけましょう。

