

給食だより 3月号

大和市立林間小学校

心の豊かさを育む「共食」

誰かと食事を共にする(共有する)ことを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また楽しい食事は心の安定にもつながります。

給食は共食の時間

給食は友達や先生と共に同じ食事を囲むことで、栄養バランスの確保だけでなく、社交性や食事の喜び、食事のマナーなどを学ぶ場です。

教室での楽しい共食の時間を大切にしています。



7つの「こ食」

「こ食」という言葉を知っていますか？最近ではライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする機会が減り、食生活も多様化した「こ食」が増えています。

小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること



孤食

1人で食べること



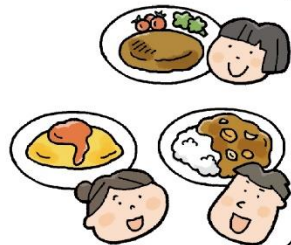
固食

同じものばかり食べる



個食

複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと



濃食

濃い味つけのものばかり食べる



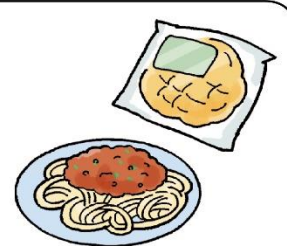
子食

子どもだけで食べる



粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べる



3月3日はひなまつり

ひな祭りは、平安時代から始まった日本の伝統的な行事です。ひな祭りのお祝いには、「ひな人形」をかざり、桃の花やひしもち、ひなあられなどをそなえて、白酒でお祝いをします。ひなあられは、お米を蒸して乾燥させたものを煎ってふくらませ、色をつけたものです。主に、桃色、緑色、黄色、白の4色でそれぞれ四季を表しているといわれ、1年四季を通じて健康でいられますようにと願いが込められています。



<材料> (4人分)

豚ひき肉	60g
豆腐(木綿)	1丁
たけのこ水煮	60g
にんじん	1/3本
長ねぎ	1/3本
にら	少々(15g)
にんにく	一片
しょうが	一片
赤みそ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
片栗粉	大さじ1
ごま油・ラー油	各少々
炒め油	少々

3月の献立より、人気のあるレシピ

麻婆豆腐

<<作り方>>

- ① にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、長ねぎはみじん切り、にらは1cmの長さに切る。
- ② 木綿豆腐は角切りにし、分量外の塩でゆでる。
- ③ にんにく、しょうがとひき肉を炒める。肉の色が変わったら、にんじん、長ねぎ、たけのこも入れる。
- ④ 赤みそ、しょうゆ、砂糖で調味をしてから、②の豆腐を入れてあえる。
- ⑤ にらを入れ、水溶性片栗粉でとろみをつける。最後にごま油とラー油で風味付けをする。

※給食では赤唐辛子も使っています。ご家庭では赤唐辛子やトウバンジャンなどでお好みの辛さに仕上げてください。

今月の学校給食からのメッセージは、
「そうだ、楽しく食事をしよう」です。

毎月19日は食育の日

19

shokuiku

そうだ、楽しく食事をしよう

大和市は、連携を深め、次の世代へつなげる食育を進めています。
第3次大和市食育推進計画より