

# 食育だより

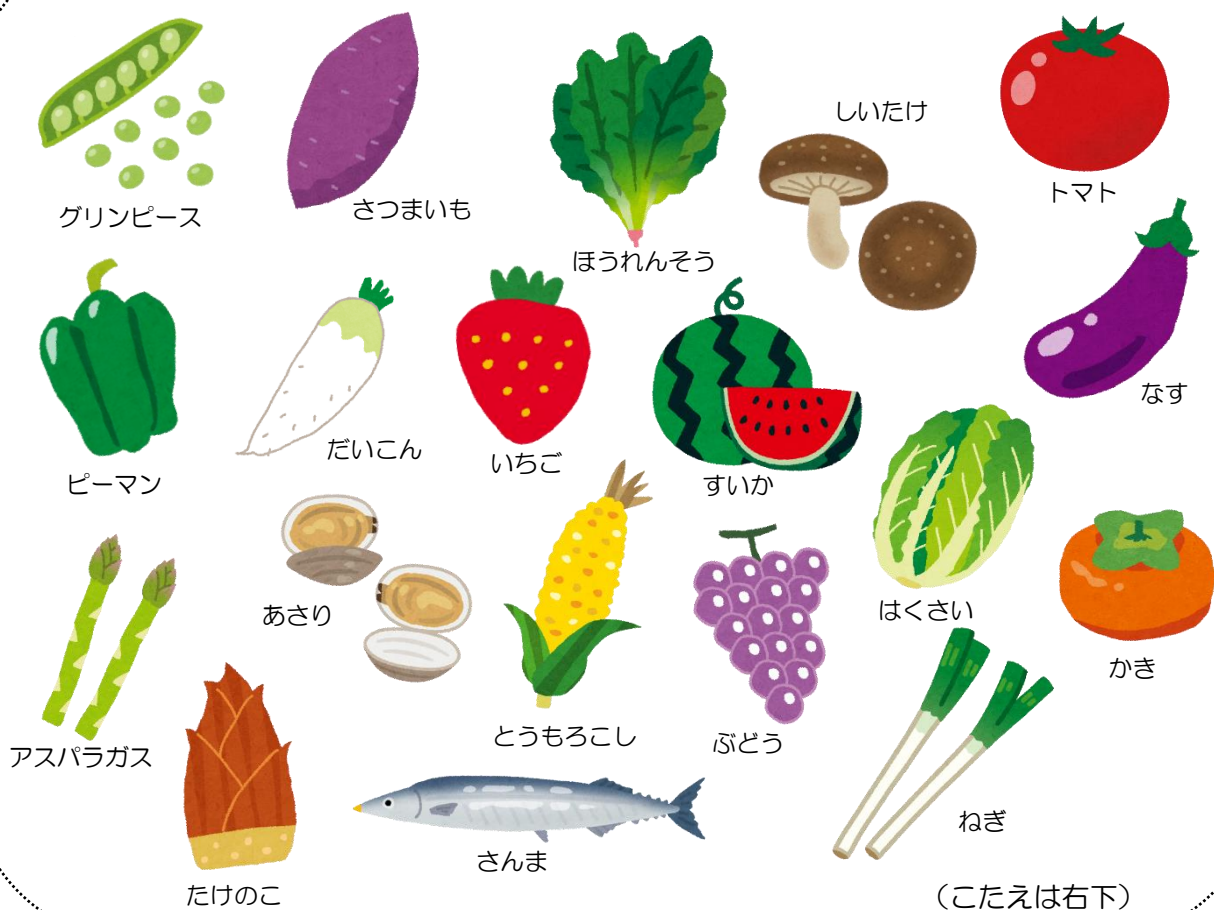


第2号  
令和7年4月30日  
文責：学校栄養職員 奥田桃子

新年度がスタートし、早くも一ヶ月が経ちました。それぞれの環境が変わり、新しい環境で疲れがたまって体調を崩しやすい時期でもあります。生活リズムを整え、たくさん食べて、元気な心と体をつくりましょう。

さて、今月の給食のねらいは「旬の食べ物をさがしてみよう」です。下には、春・夏・秋・冬のそれぞれの季節の旬の食べ物を並べました。春が旬の食べ物が5つ、夏が5つ、秋が5つ、冬が4つあります。みなさんはどの食べ物が、どの季節の旬の食べ物がわかりますか？

季節の食べ物はそれぞれどれでしょうか？



(こたえは右下)

## ねんせい きゅうしょく ☆1年生の給食がはじまりました☆

4月17日(木)から、1年生の給食が始まりました！

初めての給食でしたが、給食当番さんがこぼさないようにみんなに配り、それ以外の子どもたちは静かに待つことができていました。そして、いただきますをした後は、たくさんの「おいしい！」の声を聞くことができました。パンの袋あけや飲み終わった後の牛乳パックのあとたたづけも上手にできている1年生です★

給食では、今後旬のものなどのたくさんの食材が出てきます。食べなれていないものもあるかもしれませんが、ぜひご家庭でも色々な食材をだしていただき、食への興味関心を高めるきっかけを作っただければと思います。



### きゅうしょく 給食レシピ

先日、ある教室に給食の様子を見に行くと、「かみかみチーズサラダが大好きなので作り方を教えてください！」とたくさんの子もたちが声をかけてくれました。いつもおいしく給食を食べてくれてありがとうございます◎

そこで今回はそんな声にお応えして、「かみかみチーズサラダ」のレシピを教えたいと思います。ぜひおうちで作ってみてくださいね★



| 材料 (4人分)       | (調味料)        |
|----------------|--------------|
| サイコロ状チーズ・・・12g | 酢・・・8g       |
| しらす干し・・・8g     | サラダ油・・・4g    |
| キャベツ・・・120g    | うす口しょうゆ・・・4g |
| きゅうり・・・20g     | 白ワイン・・・2g    |
|                | こしょう・・・少々    |

- ① しらす干しを分量外の油で炒めておく。
- ② キャベツは5ミリ幅、きゅうり3ミリ程の半月切りに切り、塩もみしておく。
- ③ キャベツを沸騰したお湯で茹で、水にさらし十分に水気をきる。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、野菜・しらす・チーズと和えて味をととのえて仕上げる。

### ポイント

チーズは角チーズを小さく切ることで給食のチーズになります。カシューナッツも入れるとよりおいしくなります◎

《こたえ》

春：(グリーンピース・アスパラ・たけのこ・いちご・あさり) 夏：(トマト・ピーマン・なす・すいか・とうもろこし)  
秋：(さつまいも・しいたけ(きのこ類)・ぶどう・かき・さんま) 冬：(ほうれんそう・だいこん・はくさい・ねぎ)