



# 給食だより

今月の食育目標：

1年間の給食を ふりかえろう

今年度の給食も、残すところあとひと月をきりました。1年間、おいしい給食を食べながら、食に関するさまざまなことを学んできましたね。この1年間のふりかえり、学んだことを来年度の食生活に生かしていきましょう。

きゅうしょく じかん

## 給食の時間をふりかえろう



できたものには口にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

衛生(手洗いや身じたく)に気をつけて、給食当番をすることができた。



てあら しょうどく 手洗い・消毒もパッチリ◎

はじめて出会う食べものや、苦手な食べものにもチャレンジした。



まずはひとくち「あーん！」

広野町や福島県の、おいしい地場産物や郷土食を覚えた。



ひろのまちさん 広野町産 とくべつさいばいまい 特別栽培米



ひろのまち 「広野町のブロッコリーっておいしい！」

自分に必要な食事の組み合わせ方(主食・主菜・副菜・汁物)や量を覚えた。



しゅしょく 主食

じゆもの 汁物



りょう かんが 量を 考えて配るのむずかしい〜。」

私たちの食事は、多くの人たちに支えられていることを知り、感謝の気持ちを持って給食を食べた。

ひろのまち こめづく まな 広野町の米作りを学んで...



かた 片づけもていねいにね。

### ★「みかんの丘ゼリー」登場します★

ひろのまち ひつよう しょうじ くの あ かた しゅしょく 広野町のシンボル「みかんの丘」。(広野町では、このみかんの100%ジュースを特産品として売り出しています。)

3月のひろのミカン給食では、みかんジュースを使ったゼリーが登場します。お楽しみに♪



できなかったところは、来年意識して取り組もう。

日本の世界を味わおう！

本を読んでイメージした スープ！

今年も図書委員会と協力して、本をイメージしたスープを募集しました。応募作品の中から、櫻井 琴美さんの考えたスープが3月の給食に登場します。イメージどおりに仕上がるか、調理員さんたちもドキドキです。

「メラニーとフラニーのしあわせスープ」より  
おはなばたけスープ



(ざいりょう:4人分)

- ベーコン:4枚
- 玉ねぎ:中1/2こ
- かぼちゃ:1/8こ
- ズッキーニ:1/4こ
- しめじ:1/4こ
- にんじん:2cm分
- クリームコーン:1缶

- サラダ油:小さじ1
- 水:200ml
- シチューのもと:大さじ4
- 牛乳:100ml
- 塩・こしょう:少々
- パセリ粉:少々

カラフルなイラストから、スープづくりのたのしそうな雰囲気が伝わってくるすてきな作品ですね。ほかにも読むとお腹がすいてくる本がいっぱい！みなさん、ぜひ図書室へ！

「メラニーとフラニーの  
しあわせスープ」  
(講談社)



1年 櫻井 琴美さんより

「いろいろスープができてきたのしかったです。」

(つくりかた)

- ① ベーコンは短冊切りにする。野菜は皮をむき、玉ねぎ・かぼちゃ・ズッキーニはさいの目切りにする。しめじはほぐす。にんじんはうす切りにして、花型で抜く。
- ② 鍋にサラダ油とベーコン、玉ねぎを入れ、弱火で炒める。玉ねぎがしんなりしたら、ほかの野菜と水を加える。
- ③ 中火で野菜を煮込みながら、途中であくを取り、野菜に火が通ったらクリームコーンを加える。
- ⑤ 一度火を止め、シチューのものをよく溶かす。牛乳を加えて弱火で10分煮込む。
- ⑥ 塩・こしょうで味を整え、パセリ粉を加えて仕上げる。



～食べものをのどに詰らせる事故を防ぐために～

① よくかんで食べる。



歯の生え替わる時期は、とくに意識してかんで食べましょう。

② 食事中は大声を出さない、大声で笑わない。

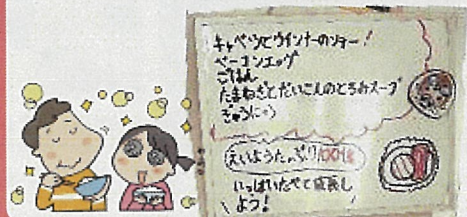


口にものが入ったまま大声を出すと、あごが上を向き、食べものが塊のままのどに詰ってしまいます。

1年間の給食をふり返って

校内を歩いていると、心のこもったあいさつが聞こえたり、ふとしたメッセージを見つけたり、ふとした言葉や行動から、みなさんが給食でいろいろなことを学んでいる様子を知ることができます。

これからも給食を心の栄養にして、健康やかに成長してくださいね！





# 給食だより

今月の食育目標：

1年間の給食をふりかえろう

今年度の給食も、残すところあとひと月をきりました。1年間、おいしい給食を食べながら、食に関するさまざまなことを学んできましたね。この1年間をふり返り、学んだことを来年度の食生活に生かしていきましょう。

## 給食の時間をふりかえろう



できたものには口にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

□ 衛生(手洗いや身じたく)に気をつけて、給食当番をすることができた。



細菌やウイルスに注意して、手洗い消毒もしっかり行いましょう。

□ 広野町のおいしい地場産物や郷土食について知ることができた。



広虫祭での発表

□ 自分に必要な食事の“量”や“組み合わせ”(主食・主菜・副菜・汁物)を覚えた。



給食は、全て配りきった量が、一人分の必要量です。

□ 私たちの食事はたくさんの人に支えられていることを知り、感謝の気持ちを持って、給食を食べた。



給食センター見学



ていねいなあいさつや片付けて、感謝の気持ちを伝えよう。

### ★「みかんの丘ゼリー」登場します★

広野町のシンボル“みかんの丘”。(広野町では、このみかんの100%ジュースを特産品として売り出しています。)3月のひろのミカン給食では、みかんジュースを使ったゼリーが登場します。お楽しみに♪



広野町のみかんジュース、見かけたら買ってね♡

### 農産物を加工品にするメリットって？

- 付加価値をつけることで(ブランド化)、より高く売ることができる。
- 加工することで長い期間味が落ちずに販売できる。
- 保存期間が長いので食品ロスが減る。(生だと、売れ残りはすぐに処分しなければならぬ。)



## ～食べものをのどに詰まらせる事故を防ぐために～

- ①よくかんで食べる。  
(意識する。)



大人の歯やあごの骨がそろうのは、18歳以上と  
言われています。よく味わい、丈夫な歯やあごを育  
てるためにも、噛むことを意識しましょう。

- ②食事中は大声を出さない、  
大声で笑わない。



口にもものが入ったまま大声を出すと、あごが上を向き、  
食べものが塊のままのどに引っかかっています。

口の中に食べものが入っているときは、マナー的にもお  
しゃべりは控えましょう。

## ★給食献立紹介・・・本の世界を味わうスープ★

3月の給食には、広野小学校の1年生が絵本を読んで考えたスープが登場します。

本の中の食べものを想像すると、おいしそうでわくわくしますよね。おいしい料理や素敵な物語など、春休みにはたくさん本を読んで、すてきな世界を想像してください。そしてぜひ、自分でも料理をしてみましょう。

### (野菜のポタージュ) おはなばたけスープ



#### (材料:4人分)

- |             |               |
|-------------|---------------|
| ○ベーコン:4枚    | ○クリームコーン:1缶   |
| ○玉ねぎ:中1/2こ  | ○サラダ油:小さじ1    |
| ○かぼちゃ:1/8こ  | ○水:200ml      |
| ○ズッキーニ:1/4こ | ○シチューのもと:大さじ4 |
| ○しめじ:1/4こ   | ○牛乳:100ml     |
| ○にんじん:2cm分  | ○塩・こしょう:少々    |
|             | ○パセリ粉:少々      |

## Let's 春休みクッキング

「メラニーとフラニーの  
しあわせスープ」(講談社)



#### (作り方)

- ① ベーコンは短冊切りにする。野菜は皮をむき、玉ねぎ・かぼちゃ・ズッキーニはさいの目切りにする。しめじはほぐす。にんじんはうす切りにして、花型で抜く。
- ② 鍋にサラダ油とベーコン、玉ねぎを入れ、弱火で炒める。玉ねぎがしんなりしたら、ほかの野菜と水を加える。
- ③ 中火で野菜を煮込みながら、途中であくを取り、野菜に火が通ったらクリームコーンを加える。
- ⑤ 一度火を止め、シチューのもとをよく溶かす。牛乳を加えて弱火で10分煮込む。
- ⑥ 塩・こしょうで味を整え、パセリ粉を加えて仕上げる。

## SDGs (持続可能な開発目標) と 給食



「SDGs」とは、現在だけでなく将来も含めたすべての人たちが、継続して幸せに暮らす社会＝持続可能な社会をめざすための目標です。私たちもこの「持続可能な社会」をめざし、一人ひとりが自然環境やエネルギーを大切にすため、考えて実行することが求められています。

**広野町の学校給食では、できるかぎり地産地消に努めています。**それは、継続して安全でおいしい給食を提供できる仕組みを目指しているからです。「SDGs」という言葉は遠いようで、実は身近なこととつながっています。みなさんも、「給食を残さない」「家庭でも地場産物を食べる」など、自分にできることを実行していきましょう。