

食育だより

2012. 3月号
武庫小学校

暦の上では春とはいっても、まだ寒さが続きます。食事と睡眠はしっかりとって元気に過ごしましょう。

3学期の給食は、3月16日（金）までです。

行事食

3月15日（木）

赤飯 牛乳 えびフライ きゅうりとわかめの酢の物 すいとん たい焼き
6年生の卒業をお祝いして「赤飯」の献立にしています。

新しい献立

2月27日（月）

三平汁

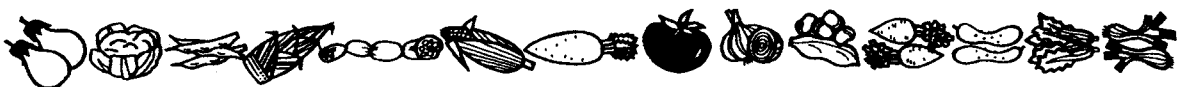
<材料>	<分量g>一人分	<作り方>
(さけ(サケ))	----- 10	1. 昆布でだしをとる。
(塩)	----- 0.3	2. さけに塩、酒をふりかけておく。
(酒)	----- 0.5	3. 野菜は洗い、にんじん、だいこんはいちよ
にんじん	----- 10	う切り、じゃがいもは1.5cmの角切り
だいこん	----- 18	白ねぎはななめ切りにする。
じゃがいも	----- 27	4. さけをゆがく。
白ねぎ	----- 6	5. だし汁ににんじん、だいこん、じゃがいも
塩	----- 0.8	を順に入れて煮る。
酒	----- 0.8	6. さけ、白ねぎを入れる。
(だし昆布)	----- 0.5	7. 塩、酒を入れ、味を整えて仕上げる。
(水)	----- 130	

セレクト給食

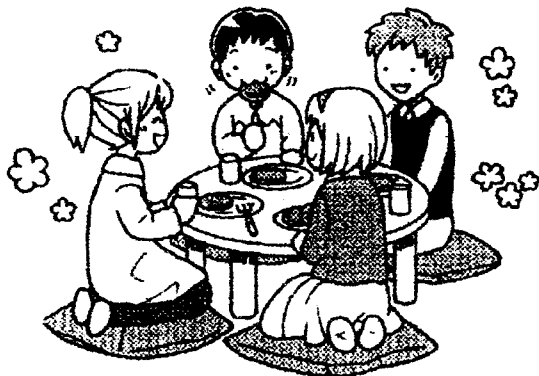
3月14日（水）

親子うどん 牛乳 照り焼きチキン又はさけのマヨネーズ焼き はりはりづけ
アーモンドケーキ

2種類の主菜（照り焼きチキン又はさけのマヨネーズ焼き）のどちらかを選びます



食事や会話を楽しむ・会食



会食の意義

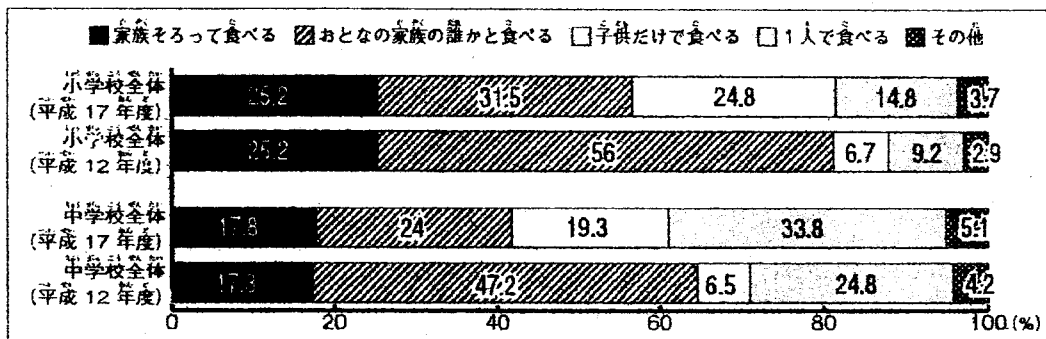
- ・楽しい食事をする事で、心身共に満ち足りた気持ちになります。
- ・集まった人々への親しさや理解が深まります。
- ・マナーを学ぶ機会になります。

みんなで食事をしたり一緒に料理をしたりすることで、お互いの気持ちが、より通じ合います。また食事にはエネルギーや栄養素を摂取する以外に心を和ませる働きもありますので、楽しい雰囲気でお食事をしましょう。

1人で食事をする子どもが増えています



朝食の共食状況



※出典：(財)日本スポーツ振興センター『平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書』より作成

上の図からわかるように、1人で食事をする子どもが増えています。孤食は、好きなものしか食べない、食事のマナーが悪くなる、また、それらが直らないなどの問題があります。

家族で食事の時間がとれるように、生活習慣を見直してみましょ。

