

きゅうしょくだより

令和7年3月号
昭島市立富士見丘小学校
栄養士 北村 可奈子



まだ寒さが残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、子供たちが心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

1年間のふりかえりチェック



給食の時間をふりかえて、できたものには□にチェックを入れましょう。できたものはこれからも続け、できなかったことはできるようにしていきます。



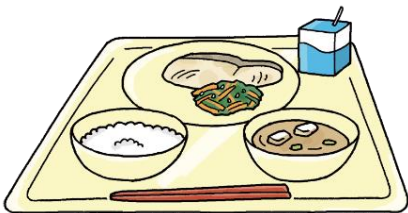
□協力して給食の準備をすることができた



□1人分の量をきれいに盛りつけることができた



□正しい姿勢で食べることができた



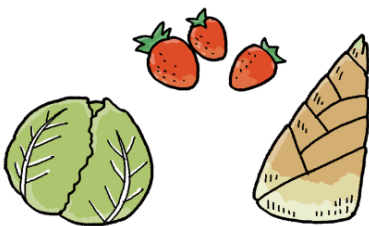
□バランスのよい食事のとり方がわかった



□よく噛んで食べた



□好き嫌いをしないで食べることができた



□地域の地場産物がわかった



□感謝の気持ちを持って食べることができた

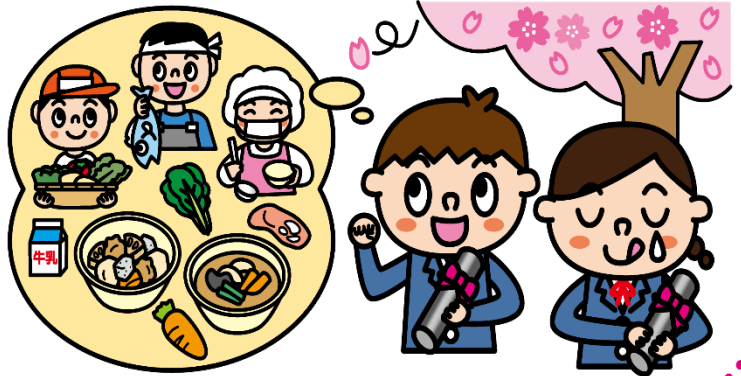


□決まりを守って片付けができた

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



もうすぐ春休み!



新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

朝食におすすめレシピ

今月の給食の献立の中から、朝食におすすめのレシピを紹介します。
14日(金)に給食で提供する「キャベツのスープ」です。

現在、キャベツは高値が続いていますが、春キャベツや新玉ねぎなど春野菜が美味しくなる季節に、ぜひ、ご家庭で作っていただきたいレシピです。(調味料などの量は、ご家庭で加減してください。)



【材料(4人分)】

- ・ベーコン(2枚)
- ・油(適量)
- ・キャベツ(2~3枚)
- ・玉ねぎ(1/2個)
- ・人参(1/3本)
- ・塩・こしょう(少々)
- ・薄口醤油(大さじ1)
- ・スープ(600cc)

【作り方】

- ① 野菜、ベーコンを適当な大きさに切る。
- ② 油でベーコン、玉ねぎ、人参を炒める。
- ③ スープと調味料を入れて煮立ったら、キャベツを加えて煮込む



【ワンポイント】

☆冷蔵庫の残り野菜やベーコンの代わりにウィンナー等で作るのは、いかがでしょうか

☆スープを飲んで、キャベツや野菜から溶け出した栄養をしっかり取りましょう! 身体が温まり元気に過ごせますよ。