

3月 March もぐもぐパクパク

令和8年3月13日 海老名市教育委員会「食育のおたより」No.52

今月で小学校6年生、中学校3年生が卒業してゆかれます。ご卒業おめでとうございます。在校生のみなさん、この1年間はいかがでしたか？楽しい思い出ばかりではなく、きっと大変なこともあったことでしょう。学校は、社会に出る前に学ぶ集団生活の場です。様々な人と出会い、過ごす中で多様な価値観に触れていきます。この1年間もみなさん、よく頑張りましたね。

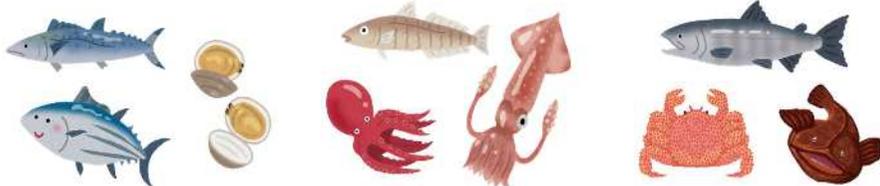
また、保護者の皆様におかれましても今年度も学校給食や食育へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

引き続き食育のおたよりでは、学校や家庭で話題になるような内容をとりあげていきます。

今月のテーマ：魚介類を食べよう！

問題：春が旬の魚介類グループはどれかな？

- ① サワラ、カツオ、アサリ
- ② キス、タコ、イカ
- ③ サケ、カニ、アンコウ

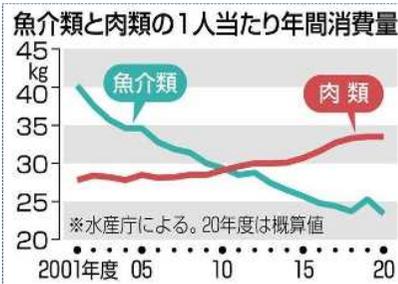


魚偏に「春」と書いて鯖と読みます。日本はもともと魚をよく食べる国でしたが、最近魚を食べる量が減ってきています。(右図) 魚にはDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれ、脳の記憶力や、自ら入った情報を脳へ伝えること、血流を良くすることなどに効果があるといわれています。

ドコサヘキサエン酸は、体の中でほとんど作れない栄養素なので、魚を食べて摂ることが大切です。

また、貝やイカ、タコなどには、タウリンが多く含まれています。タウリンは、疲れた体を回復させる効果があります。ぜひ学校給食やお家で魚介類を食べてみてくださいね。

この問題の正解は①です。



学校給食をふりかえろう



学校給食を通してこの1年間で学んだことのふりかえりをしましょう。

協力して給食の準備をすることができましたか？ 一人分の量をきれいに盛り付けられましたか？

一人ひとりが身支度、手洗い、机の準備など「給食の準備」に取り組むことで安心・安全な気持ちの良い給食時間になります。

クラスの数で等分して、一人分の適量をきれいに盛り付けつけましょう。

バランスのよい食事のとり方がわかりましたか？ 海老名の地場産物がわかりましたか？

給食は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。好き嫌いをしないで食べましょう。

学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみましょう。

感謝の気持ちを持って食べることができましたか？

学校給食は栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食をつくれます。また、使われる食材はたくさんの生産者さんが育てたものを運送業者さんが運びます。多くの人の協力があって、温かい学校給食が出来ます。

春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食を摂らないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

給食レシピ紹介

『スパゲティミートソース』



- 【材料 4人分】
- ・スパゲティ 210g
 - ・油 大さじ1
 - ・塩、こしょう 少々
- <ミートソース>
- ・豚ひき肉 180g
 - ・玉ねぎ 250g
 - ・人参 100g
 - ・グリーンピース 20g
- (A)
- ・カットトマト 90g
 - ・トマトケチャップ 90g
 - ・トマトピューレ 60g
 - ・野菜フイオン 小さじ2
 - ・中濃ソース 大さじ1
 - ・酒 小さじ2と1/2
 - ・砂糖 小さじ2/3
 - ・油 適量
 - ・塩、こしょう 少々

- 【作り方】
- ① 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
 - ② フライパンに油適量を入れ、みじん切りにした野菜と豚ひき肉を炒める。
 - ③ グリーンピースと(A)の調味料を加えてじっくり煮込む。
 - ④ 塩・こしょうで味を調える。
 - ⑤ スパゲティは表示時間ゆでて、油大さじ1で炒め、塩・こしょうをふる。
 - ⑥ ⑤のスパゲティの上にミートソースをおいしそうにかけて出来上がり！

麺献立の日には、一食に必要な主食量をとるためにパンが付きます。ご家庭では、麺の量を調整してください。

