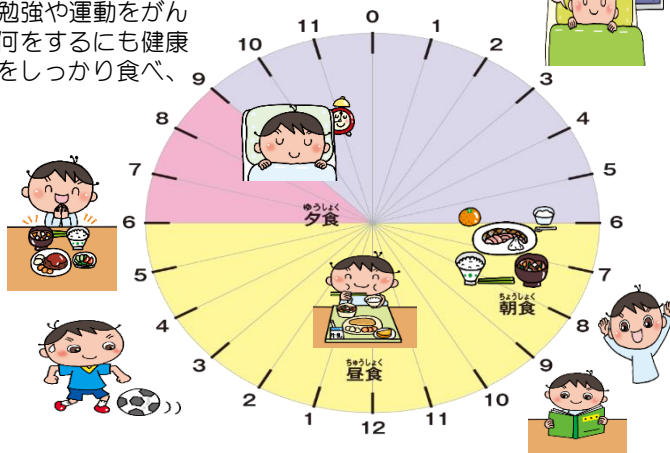




新学期がスタートしました。新しい学年で「新しい友だちと勉強や運動をがんばろう」と気持ちをあらたにしているのではないのでしょうか。何をするにも健康が第一です。よく体を動かし、好き嫌いせずに1日3回の食事をしっかり食べ、睡眠を十分にとって、健康な体をつくっていきましょう。

【きそく正しく生活しよう!】

運動・食事・休養(睡眠)をきちんととって、規則正しい生活リズムをつくるよう心がけましょう。早起きをして、朝ごはんをしっかり食べることから1日が始まるようにすると、毎日の生活リズムが整いやすくなります。



～ひと口目は野菜から(ベジファースト)～

※食育フォーラム4月号より引用

ベジファーストとは、最初のひと口目は「野菜」からという意味です。一番最初に野菜を食べる習慣が身につくことにより、将来の生活習慣病の予防にもつながります。また、最初のひと口目を野菜から食べることを習慣化することで、野菜摂取が当然となる子どもたちを育てます。昨年の10月より本木小でもひと口目は野菜から食べることの大切さを理解し、習慣化するために各教室でも「いただきます」の挨拶の時に「ひと口目は野菜から!」または、「ベジファースト!」と声にだしてから食べています。

- 1 野菜をしっかり食べると・・・健康で丈夫な体を作ります!
 - 2 野菜から食べると・・・血管を守ります!生活習慣病!
 - 3 野菜をよくかんで食べると・・・ダイエット効果!授業に集中して成績アップ!
- ご家庭でも親子で『ベジファースト』を実践し、「糖尿病」などの生活習慣病を予防して、元気に過ごしましょう!!



●牛乳パックリサイクル活動

東京都内の学校給食において、令和2年4月より牛乳パックのリサイクル活動実施しております。安全を最優先に細心の注意を払ってまいります。



パックを開く → 洗う → 水分をきる → たたむ

★各自、口をゆすぐ際牛乳パックを水道場に持って行き、すすぐ。 水分をよくきる。

<野菜の日 たけのごはん>

<材料 4人分>

米	3合	
水+煮汁	3合分	
たけのこ	100g	短冊切り
にんじん	40g	千切り
油揚げ	1枚	短冊切り
干し椎茸	1枚	スライス
鶏肉	50g	こま切り
しょうゆ	小さじ5	
塩	少々	
みりん	小さじ1	
さとう	小さじ1弱	
だし汁	適量	

【作り方】

- 1 干し椎茸は、水に戻す。
- 2 Aの材料を切り、調味料と具材が浸るくらいのだし汁で煮る。
- 3 ②を煮汁と具に分ける。煮汁と水で米を炊く。
- 4 炊き上がったごはんに具を混ぜて出来上がり。

★たけのこ★

春は、たけのこの美味しい季節です。新鮮な皮付きの生のたけのこを美味しく調理してみませんか?



<たけのこの茹で方>

生のたけのこは、皮を5枚ほどむき、穂先の皮の部分を斜めに切り落とし、縦にすこし切り込みを入れます。ぼつぼつした硬い部分を切り落とします。鷹の爪とぬかめで下茹でします。竹串をさしてスッと通ったら完成。火を消してそのまましばらく置いておく。ぬかがない時は、米のとぎ汁で代用します。

◆今年度もよろしくお祈りします◆

栄養バランスはもちろんですが、行事食や郷土料理、旬の食材を用いた安全でおいしい献立を計画し、食育についての情報も発信していきます。子供達に喜んでもらえるよう給食室一同頑張ります。

給食のことで心配なこと、お子さんの食物アレルギー状況に変更が生じた場合はいつでもご連絡ください。

