

# 食育だより

令和5年3月  
岐阜市立藍川東中学校

日に日に春の訪れが感じられるようになりました。早いもので今年度最後の月となります。進級・進学を前に、この1年間の振り返りをしましょう。

親子で

## 食生活を振り返ってみましょう

<p>□朝ごはんの大切さを考え、毎日食べることができた。</p> 	<p>□いろいろな食べ物にチャレンジすることができた。</p> 	<p>□食事前の手洗いや給食当番の仕事に衛生に気を付けて行うことができた。</p> 
<p>□食べ物を大切にし、感謝して食べることができた。</p> <p>いただきます ごちそうさま</p> 	<p>□箸の持ち方、姿勢などのマナーを守り、楽しく食事をすることができた。</p> 	<p>□郷土料理や行事食を知り、味わって食べることができた。</p> 

### 今月の献立テーマ ～春を感じる事ができる献立～

3月は、寒さがゆるみはじめ日ごとに暖かさが増す時期です。旬の食材を使った料理や桃の節句や卒業祝いなどの行事食を取り入れました。

## 岐阜の味を紹介 いちご

岐阜県では、品種改良された「濃姫（のうひめ）」と「美濃娘（みのむすめ）」の2品種が主に栽培されています。「濃姫」は、大粒で甘味が強く、とても香りがよいので、人気があります。「美濃娘」は、甘味と酸味のバランスがよく、色、つやなどの見た目がとてもきれいなのが特徴です。学校給食では岐阜いちごを原料としたジャムやゼリーを取り入れています。



### 作ってみませんか？「いちごミルクかん」

<材料> 4人分

・いちご 16個	・牛乳 240ml
・砂糖 大さじ4	・粉寒天 4g
・水 240ml	・バニラエッセンス 少々

#### <作り方>

- いちごはヘタを取り除いて水で洗い、水分をふき取る。4個は飾り用として残しておき、残りを4つに切り、スプーンで粗くつぶし、牛乳と混ぜ合わせる。
- 鍋に水を入れてから粉寒天を振り入れ、中火で煮溶かし、1分程度煮る。砂糖を加えて煮溶かし、沸騰したら火を止める。①とバニラエッセンスを加えて、混ぜ合わせる。
- 水で濡らした容器に②を流し入れ、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。固まったら、飾り用のいちごをのせる。

