


# 食育だより

令和4年3月  
岐阜市立岩小学校

春の息吹が感じられる季節になりました。今年度最後の月です。進級・進学を前に、この1年間の振り返りをしましょう。

## 食生活を振り返ってみましょう

<p>□毎日、バランスよく朝ごはんを食べることができる</p> 	<p>□好き嫌いをなく食べることができる</p> 	<p>□準備や黙食、後片付けは、衛生や安全に気を付けて行うことができる</p> 
<p>□食べ物を大切にし、感謝して食べることができる</p> 	<p>□箸使いや姿勢などのマナーを守り、楽しく食事をするができる</p> 	<p>□地域に伝わる郷土料理や季節ごとの行事食を知り、味わって食べることができる</p> 

### 岐阜の味を紹介 さば 佐波いちご

岐阜市柳津町でいちご栽培が始まったのは、今から110年ほど前の明治44年になります。佐波地区は、岐阜で最初にいちご栽培を始めた土地です。昔から佐波地区で栽培されていた品種「とちおとめ」は、「佐波いちご」として市場でも高く評価されています。



### 作ってみませんか？「ホットストロベリーソース」



- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| <b>&lt;材料&gt;</b> | <b>4人分</b>     |
| ・いちご              | 1パック（300g程度）   |
| ・砂糖               | 100g（いちごの1/3量） |
| ・レモン果汁            | レモン1/2個分       |



#### <作り方>

- いちごはヘタをとりのぞいて、食べやすい大きさに切る。
- ①と砂糖、レモン果汁を鍋に入れ軽く混ぜる。
- ②を15～30分ほどおいておく。
- ③を火にかけ、沸騰したらアクをとって5分ほど煮る。
- アイスクリームやホットケーキ、食パン、ヨーグルトなどに④をかける。

\* 冷蔵保管しても数日間はおいしく食べられます。

