

しょくいく 食育だより

令和4年3月
岐阜市立華陽小学校

はる いぶき かん 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。

しょくじくわつ 食生活を振り返ってみましょう

できている項目に、☑を入れてみましょう。いくつ、☑が付きませんか？ ☑が付かなかった項目は今月の目標にして、すべて達成できるといいですね。

<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、楽しく食事をすることができる</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> 

ぎふ 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。



つくってみませんか？「ホットストロベリーソース」

<材料>

- いちご
- 砂糖
- レモン果汁

4人分

- 1パック (300g程度)
- 100g (いちごの1/3量)
- 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を火にかけて、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。

