



食育だより



3月号

岐阜市立木田小学校

1年間の食生活を振り返りましょう

今年度も残りわずかとなりました。3月は1年間の締めくくりの月です。学校給食や家庭での食生活はどうでしたか？進級・進学を前に、この一年間の振り返りをしましょう。できなかったことがある人は、新年度に生かせるようにしましょう。

◎ □ にチェックをして1年間のふり返りをしましょう

食事の重要性

- 朝ごはんの大切さを考え、毎日、バランスよく朝ごはんを食べることができた

心身の健康

- 好ききらいなく、自分に必要な量を意識して食べることができた

食品を選択する能力

- 準備や後片付けは、衛生や安全に気を付け、協力して行うことができた

感謝の心

- 食べ物を大切にし、感謝の気持ちをもって食べることができた

社会性

- 箸使いや姿勢などのマナーを守り、楽しく食事することができた

食文化

- 地域の地場産物や、郷土料理、季節ごとの行事食を知ることができた



岐阜の味を紹介 いちご

岐阜県のいちごは、平野部を中心に「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」は大粒で甘みが強く、香りがよいのが特徴です。「美濃娘」は甘みと酸味のバランスがよく、色、つやなどの見た目がきれいなのが特徴です。ケーキなどのかざりとしても使われています。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 岐阜市の学校給食メニュー

「大豆入りツナごはん」



しょうがの風味がきいて、さっぱりおいしく食べられます。

作り方は
こちらから



QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

<https://www.city.gifu.lg.jp/kosodate/gakkou/1003862/1003875.html>

今月の献立テーマ：春の訪れを感じる献立

3月は寒さもゆるみはじめ、日ごとに暖かさが増す季節です。旬の食材を使った料理や行事食を取り入れ、給食から春を感じることができるような献立を工夫しました。