

食育だより

令和3年3月
岐阜市立長森中学校

日に日にあたたかくなり、春の息吹が感じられるようになりました。今年度も最後の月となりました。進級・進学を前に、お子様と一緒にこの1年の食生活を振り返ってみましょう。

1年間の食生活を振り返ってみましょう

| | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|---|
| <p>○朝ごはんを、毎日バランスよく食べることができた。</p> | <p>○苦手なものが、食べられるようになった。</p> | <p>○準備や後片付けを、衛生や安全に気を付けて行うことができた。</p> |
| <p>○食べ物を大切に、感謝して食べることができた。</p> | <p>○はし使いや姿勢などのマナーを守って食事をすることができた。</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た。</p> |

岐阜の味を紹介



いちご



岐阜県では主に平野部を中心に、岐阜県で育成された品種「濃姫」と「美濃娘」の2品種が栽培されています。

「濃姫」は大粒で甘みが強く、とても香りがよいので人気があります。「美濃娘」は甘みと酸味のバランスが良く、色、つやなどの見た目がとてもきれいなのが特徴です。シャキシャキとした食感を楽しむことができ、ケーキなどの飾りとしても使われています。

学校給食では岐阜イチゴを原料としたジャムをとり入れています。



作ってみませんか？いちごの簡単デザート

<材料> 4人分

- ・いちご 12個
- ・ヨーグルト（無糖タイプ） 100g
- ・砂糖 20g
- ・クッキー（好みで）1枚

<作り方>

- ①ヨーグルトに砂糖を混ぜる
 - ②いちごは縦半分にし、容器に入れ、上から①をかける。
 - ③②にクッキーを砕きながらかける。
- ※お好みでミントの葉を飾ったり、チョコレートシロップをかけたりしてもよいですね。