

食育だより

令和4年3月
岐阜市立長森中学校

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、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>  |

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」

<材料>

| | |
|--------|----------------------|
| ・いちご | 4人分 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>

- ①いちごはヘタをとりのぞいて、食べやすい大きさに切る。
- ②①と砂糖、レモン果汁を鍋に入れ軽く混ぜる。
- ③②を15～30分ほどおいておく。
- ④③を火にかけて、沸騰したらアクをとって5分ほど煮る。
- ⑤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。

