

食育だより



令和4年3月
岐阜市立長森南中学校

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

| | | |
|--------------------------|------------------|----------------------------------|
| □毎日、バランスよく朝ごはんを食べることができる | □好き嫌いなく食べることができる | □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 |
| | | |

| | | |
|-------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| □食べ物を大切にし、感謝して食べることができる | □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 | □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 |
| | | |

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
- ・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、沸騰したらアクをとつて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。

