食育だより

令和６年３月
岐阜市立則武小学校

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。今年度の食生活を振り返り、新年度に向けて目標を立ててみましょう。

食生活を振り返ってみましょう

学校給食や家庭での食生活はどうでしたか？いくつできたか数えてみましょう。
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。

□ 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。	□ 好き嫌いなく、自分に必要な量を意識して食べることができた。	□ 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。
□ 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。	□ 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た。	□ 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。

岐阜市の学校給食レシピ

今月の給食に登場する肉味噌や麻婆豆腐等のレシピがご覧いただけます。

今月の給食献立テーマ「 春の訪れを感じる献立 」

３月は、寒さも和らぎ始め、日ごとに春の訪れを感じられる季節です。旬の食材を使った料理、桃の節句や卒業祝いなどの行事食を取り入れました。

岐阜の味を紹介

いちご

岐阜県では、「濃姫（のうひめ）」と「美濃娘（みのむすめ）」を中心に栽培されています。岐阜市柳津町佐波（さば）地区は、1911 年に岐阜県内で初めて、５人の農家がいちご栽培を始めました。佐波地区では、「美濃娘」や「とちおとめ」といった品種が「佐波いちご」として栽培されています。学校給食では岐阜いちごを加工したジャムやゼリーなどを取り入れています。

作ってみませんか？
「 レンジで簡単！いちごジャム 」

＜材料＞	一瓶分（２００ｇ程度）
・いちご	１/２パック（１５０ｇ程度）
・砂糖	大さじ６
・レモン果汁	大さじ１/２

＜作り方＞

① 大きめの耐熱ボウルに、洗ってへたをとったいちごと砂糖、レモン果汁を入れて混ぜる。
※器が熱くなるので注意しましょう。
② ①にラップをかけ、電子レンジで２分温めて取り出す。
③ ②をスプーンでよく混ぜ、砂糖を溶かす。砂糖が溶けたら、もう一度ラップをかけて、レンジで１分温める。
④ 浮いてきたアクをスプーンで取り除いたら出来上がり。