

給食だより

～最終号～

毎月19日は
食育の日

令和7年3月19日
新座市立新座小学校



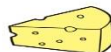
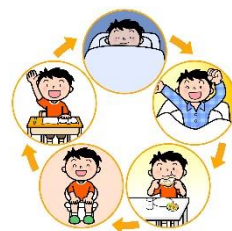
3月19日をもって、今年度の給食が終わりました。

献立を考える側（栄養教諭・管理栄養士）としては、

- ① 給食を楽しみに登校してほしい
- ② 自分で（家庭科の学習から）1食分の食事を整えられるようになって、小学校を卒業してほしいと考えていました。そして・・・
- ③ よりよい食（健康を保つための食材やメニューの選択・食事をする時間や食べるスピード、噛むことの大切さ・環境との調和 etc.）との付き合い方を身に付け、生涯健康でいてほしい！と願っています。

4年生の保健授業において、体育の先生と共に成長期には、「生活のためだけでなく、発育のためのエネルギー」が必要であることを伝えました。現在科学的な根拠が不確かな「食」に関する情報が氾濫していますが、子供達は大人と違って「偏った食事」により取返しのつかないことが起こることも予想されます。

目新しい（斬新な）、耳障りのよい、夢のような情報に飛びつかず
生活リズム「**食事・運動・睡眠（休息）**」を整え、バランスの良い
「**主食・主菜・副菜**を意識した」食事をしてください。



カルシウムは、成長期の子供たちにとって欠かすことのできない栄養素です。牛乳に含まれるカルシウムは、含有量が多く吸収率もよいと言われています。給食がなくなっても可能であれば牛乳を飲んでほしいと思います。

乳製品にアレルギーがあったり、苦手とする場合は、豆類・大豆製品・青菜・海藻類・小魚等を意識して食事に取り入れてください。



☆ ピーチパイ ☆ 簡単 **3STEP** でスイーツ

【材料 9人分】

- ・ パイシート 200g ・ 20センチ四方程度
- ・ フルーツ缶（黄桃やりんごなど） 180g（固形量、シロップを切る）
- ・ 粉砂糖 適量 ※粉砂糖はなくても大丈夫ですが、
かけるとグレードアップしますよ！

【器具】

- ・ 野菜やクッキーの型抜き

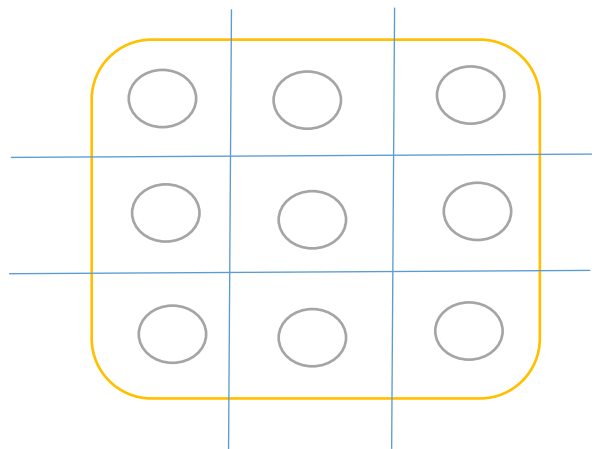


（型と逆側にある円を使います：3cm適）



【事前準備】

- ・ パイシートを1/9にカットする
- ・ シートの中心に薄く型抜きをする
- ・ フルーツ缶をざるなどを使い汁を切っておく



【作り方】

- ① パイシートを天板に並べ、桃を乗せる（給食ではクッキングシート使用）
- ② オーブンでふくらむまで焼く（給食データ：予熱あり、180℃ 10分）
- ③ 粗熱がとれたら粉砂糖をふる



例	さくらんぼ缶	みかん缶	ミックス缶
内容量	90g	190g	420g
固形量	45g	100g	250g