

給食だより

～最終号～

令和8年3月19日
新座市立新座小学校

毎月19日は
食育の日



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、

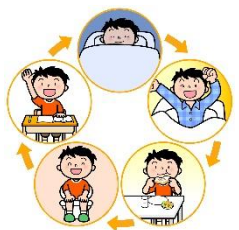
① 給食を楽しみに登校してほしい

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・・・

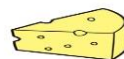
③ よいよい食 (健康を保つための食材やメニューの選択・食事をとる時間や
食べるスピード、噛むことの大切さ・環境との調和 etc.) との付き合い方を身に
付け、生涯健康でいてほしい!と願っています。

4年生には授業の中で、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、担任の先生と共に伝えました。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。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。最近受けた講義の中で、給食をお茶ではなく牛乳にすることで、カルシウム不足が予想される児童を、**67%→22%**に減らすことができるということを知りました。しばらく給食がありませんが、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、こちらの枠にある食材を意識して食事に取り入れてください。



給食レシピ

～3月に提供した、給食のメニューを紹介します～

☆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】

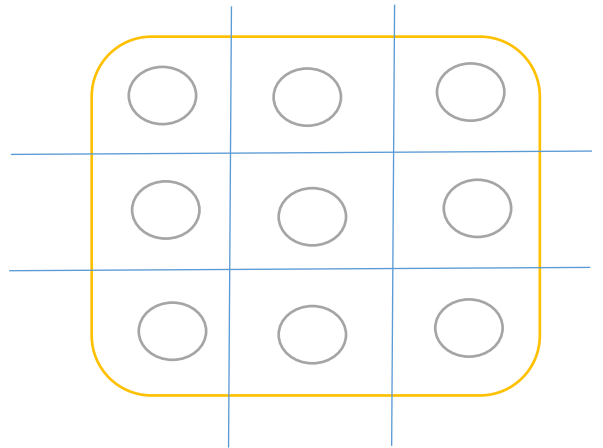
- ・ 野菜やクッキーの型抜き



（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で跡をつける
- ・ フルーツ缶の汁をざるなどを使い切っておく



【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℃ 12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 |