



食育だより 南観音小4月

ご入学・ご進級おめでとうございます。「給食だいすき！」な子どもがもっと増えるよう、おいしい給食を作りますので、よろしくお願いいたします。



教科関連献立

《4月27日(火)》

「春の献立」

たけのこごはん

さわらの照り焼き

温野菜 かきたま汁

あまなつかん



1年生国語科 「たけのこぐん」

3年生音楽科 「春の小川」

春が旬の食材を取り入れた、春らしい献立にしました。

たけのこ・・・土の中にある竹の芽です。4月から5月にかけて、先が地面を割って出たものを掘って食べます。

さわら・・・漢字で書くと「鱮」となります。瀬戸内海では3月から5月がおいしい時期で、「春を知らせる魚」としてよく食べられています。

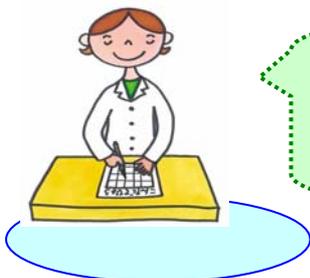
あまなつかん・・・なつみかんを品種改良して、食べやすくしたものです。クエン酸というすっぱい成分は体の疲れをとり、気分をさわやかにするはたらきがあります。

食育の日 ~毎月19日~

「食育の日」は食の大切さを考える日です。広島市の学校給食では、食育の日に「和食」と「食育ミックス」を取り入れています。

「食育ミックス」・・・昨年度までは、いりこ・煎り大豆・かみかみこんぶの3種類でしたが、今年度はその中から献立との組み合わせを考慮して、2種類を組み合わせるものになります。

どれも、かみごたえのある食品です。かむことは、あごを強くし、消化を助け、脳を刺激するなど、よいことがたくさんあります。しっかりかんで、食べてほしいです。



栄養士の室（むろ）です。食育だよりなどを通して、南観音小学校の給食の様子をお知らせします。レシピなど、ご家庭で活用できる資料を載せて、楽しく読んでいただけるよう心がけます。

地場産物の日

《4月23日(金)》
「はっさく」

はっさくは、広島県・愛媛県・和歌山県などで作られています。おいしい季節は1月から4月くらいです。うす皮をきれいにむいて食べると、苦味が少なくなります。

紅はっさくのゼリー（2人分）

はっさく・・・1個
アガー・・・5g 水・・・150cc
砂糖・・・大さじ3
はちみつ・・・大さじ3
*アガー・・・カラギーナンと呼ばれる海藻から作られた凝固剤。常温で固まり、無味無臭。ゼラチン・粉寒天でも代用可。（量は調節してください）
*ぷるぷるの食感です。

NPO 法人 ヘルスケアプロジェクト
Team-Allergy.com より

作り方

- ①はっさくを横1/2にカットし、皮をやぶらないように果肉を取り出す。
- ②果肉は、3/4は果汁をしぼり、1/4は房から果肉を取り出しほぐしておく。
- ③②の果汁をはかり、全体で125mlになるよう、足りない分は水（別量）をたす。
- ④③にはちみつを加え、電子レンジ（600w）で1分加熱する。
- ⑤アガーと砂糖をよく混ぜる。
- ⑥小鍋に水150mlを入れ、ダマにならないようにかき混ぜながら、⑤を少しずつ加えて火にかける。沸騰したらさらに1分ほどかき混ぜ、煮溶かしたら火を止める。
- ⑦⑥の中に温かい④、ほぐした果肉を入れ、すばやくかき混ぜる。
- ⑧はっさくの皮のカップに粗熱をとった⑦を流し入れ、冷蔵庫に1時間くらい入れて、冷やし固める。

おねがい

給食当番の様子をみていますと、マスクを忘れていた児童が多かったです。月曜日だけでなく、一週間通して忘れていたということもありました。

安心して給食を食べてもらえるよう、給食室では厳しい衛生管理を行っています。給食当番もみんなの口に入るまでの大切な役割を担っていますから、手洗い、身支度等の指導を行っています。

ご家庭でもエプロンやマスクを忘れないよう、今一度声かけをお願いします。