

# 食育だより

保護者様用

## 2月10日(木)は、備蓄品活用献立でした!

3月11日、平成23年に起きた東日本大震災から11年目を迎えます。相馬市の学校給食では、毎年9月1日に「防災給食」を取り入れ、「命の大切さ」や「食べ物への感謝の心」を育みながら防災について考える給食を実施しています。児童生徒が防災給食で食べている防災倉庫の備蓄品は、賞味期限の関係で定期的買い換えられています。そこで、サバ缶を2月4日(金)、各家庭に3個ずつ配布させていただきました。また、備蓄品活用献立として、2月10日(木)の給食にはサバとじゃがいものグラタンが出されました。非常食は、実際に食べる経験をしておくことで、災害時にも安心して食べることができると言われています。ご家庭でもぜひご活用ください。また、この機会に災害への備えや避難場所等の確認をして、ご家族で防災への意識を高めていただければと思います。



## サバとじゃがいものグラタン

- ① 玉ねぎ、じゃがいも、しめじをバターで炒める。
- ② ①にベシャメルルーまたはホワイトソースを入れ、とろっとなるまで煮る。
- ③ ②にサバ缶を入れる。
- ④ 耐熱容器に移す。
- ⑤ とろけるチーズを乗せる。
- ⑥ 200℃のオーブンで5分加熱する。
- ⑦ パセリを乗せて完成。



サバ缶は生のサバを缶に入れてから高圧高温で加工調理するため、サバ缶の汁にはDHAやEPAといった栄養が溶け出します。そのためサバ缶は汁ごと食べることが勧められています。サバ缶にはDHAやEPAの他にビタミンB群などのビタミン類、ナイアシンなどの栄養素が含まれています。

# 給食だより

日立木幼稚園・小学校  
令和4年3月1日

児童用

今年度もあと1ヶ月となりました。みなさんは一年間にわたり、毎日おいしい給食を食べたり、栄養教諭の先生の授業を受けたりしながら、様々な食に関することを学んできました。今月は給食の時間を振り返って、4月からの食生活における目標を立ててみましょう。

## 考えてやってみよう! 給食の時間を振り返ってみよう

できたものには☐にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 苦手なものも食べることができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

食生活の目標を書きましょう!

ぼく、わたしは、

---

をがんばります!

## 健康な歯は食事の要! がっきゅうぜんいん 学級全員がむし歯を治し終わりました!



今年度、日立木小学校全員でむし歯ゼロを目指して頑張ってきました。歯科検診の結果、むし歯があった人のうち、治療が終わり、学級全員がむし歯ゼロになった3年生と6年生による歯の学級賞を渡しました。生えかわった永久歯は、一生使う大切な歯です。これからも、定期受診を心がけ、予防歯科に努め、なんでもおいしく食べることができる健康な歯の保持に努めてください。