



春を感じるあたたかい日や冷たい風が吹いて冬に戻ってしまったと思う日など気候は、毎日不安定です。今年は、インフルエンザの流行も長く続いています。学年のまとめの月でもあるので、健康管理に気をつけて元気に登校しましょう

栄養バランスのために「ちょこっと工夫」してみましょう

食事のバランスを考えるのは、難しいと思いませんか？①の献立をちょこっと工夫してみました。

インスタントラーメン



具だくさんラーメン

冷蔵庫にある野菜を洗って、刻んでスープを炊くときに一緒にいれましょう。お肉があればもっとおいしくなります。

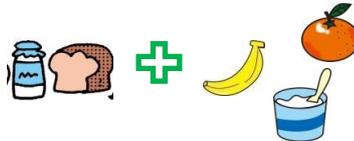


朝食（菓子パンと飲みもの）



くだものをプラス

バナナやフルーツ缶詰などすぐに食べられるものを準備しておくといいです。牛乳を飲まない人はヨーグルトもいいですね。



(どれかひとつえらぼう)

やきめしとぎょうざ



やきめし と ぎょうざ と おひたし

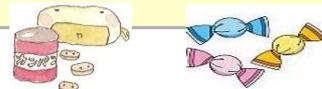
やきめしやぎょうざには、野菜をたくさん使っていると思っている人もいますが、そうでないものもあります。おひたしなどは、カロリーも低いし、おしょうゆを使えば味付けも簡単です。



忙しい時の食事作りは、ついごはん類などの主食を中心としたメニューを準備してしまいます。そんな時のために、野菜を冷凍しておきませんか？大根やにんじん、きのこ類などを買ってきた時に準備します。その日に必要な分を使った後は、洗う一皮をむく→カットする（煮物用、味噌汁用など）→そのまま冷凍しておきます。（1回分ずつ冷凍しておくとうべりしう）使用するときは、解凍しないでそのまま炊いてください。鍋の中で解凍しながらおいしい「だし」を吸い込んでくれるのでおいしさアップです。1～2週間は、日持ちします。

非常食の体験をしました

平成23年3月11日の東日本大震災から5年目をむかえるにあたって、3月8日(火)に非常食を体験しました。「おにぎり」と「具だくさんの豚汁」と非常用のお菓子「ビスコ」を用意しました。給食で非常食の体験を実施するのは、①列をみださないで順番を守る ②非常食は、口の中の水分をとられるため、きめられた飲み物の量で食べる練習のためです。



給食時間に、非常食を食べたり、集団行動になったときに周りの方たちとなるべく一緒に行動できるようにと考え、1年に何回か避難訓練と併せて非常食を体験をしています。午前中に防災の学習をしたクラスでは、「おかわりしたいけど、今日はサバイバルだからおかわりをしない」と話している児童もいました。災害時には、みんなで助け合っていくことが大切であり、生きていくためには食べることが大事であることを考える機会になればいいと思っています。また、最近は、非常食として乾パンやカロリーメイトだけでなく見慣れた（食べなれた）食品を用意するようになってきています。緊急時だからこそ、安心して食べることができるようにという配慮からです。ご家庭でも、フルーツの缶詰や少し賞味期限の長い菓子を用意しておくのもいいと思います。

卒業した高等部3年生が、考えてくれた給食を紹介します

ーおいしい！はなやか！たべやすい！ー

全校の「交流給食」のために考えてくれました。児童生徒、実習生、先生方にもとても好評でした。

（お弁当給食）



「和～！ヘルシー！！」

3年間の「食育」のまとめの授業です。後輩たちが楽しんで給食を食べてもらいたい。ヘルシーだけおいしい食事を考えました。（豆腐ハンバーグ、おひたし、けんちん汁）

後輩に残したいメニュー

