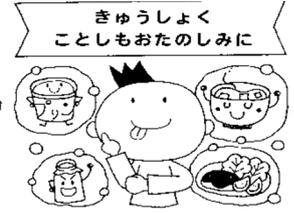


平成29年4月  
清武せいりゅう支援学校



＜食事の楽しさ＞

みんなと楽しく食べよう



くさばな いっせいに芽を出し、春到来です。御入学・御進級おめでとうございます。新しい学年、新しい教室での1年が始まりますね。学校給食では子どもたちの発育に必要な栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、安全でおいしく、心も豊かになれるように心を込めて作っていきます。今年度もどうぞよろしくお祈いします。

# 学校での食の指導の6つのポイント

現在、子どもたちへの食育の重要性が各方面から指摘されています。学校でも毎日の給食の間はもちろんですが、子どもたちの発達段階に合わせ、各教科、領域等の指導にも関連づけて、計画的に食の指導を進めています。学校食育はおもに次の6つの観点から進められます。

<p>●食事の重要性●</p> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<p>●心身の健康●</p> <p>心身の成長や健康の保持増進のうえで望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。</p>	<p>●食品を選択する能力●</p> <p>正しい知識・情報に基づいて、食物の品質および安全性などについて自ら判断できる能力を身に付ける。</p>
<p>●感謝の心●</p> <p>食べ物を大切に、食物の生産などにかかわる人々へ感謝する心をもつ。</p>	<p>●社会性●</p> <p>食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。</p>	<p>●食文化●</p> <p>各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史などを理解し、尊重する心をもつ。</p>

しゅん た もの

# 旬の食べ物

# たけのこ

## たけのこがやわらかく食べられる旬間 (10日間)

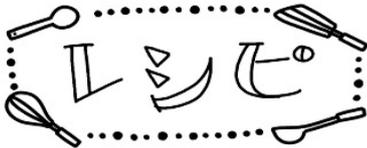
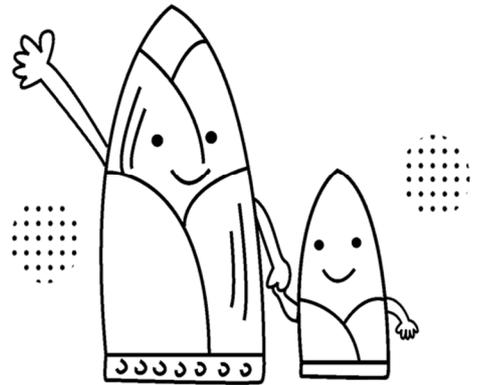
# 筍

たけのこは春の日本料理には欠かせない季節感のある食材です。「筍」の漢字が当てられているのは、芽が出てから(10日間)のうちがやわらかく、それを過ぎると竹になって食べられなくなってしまうこととから、やわらかく食べられる10日間にちなんで「筍」の字が当てられるようになりました。

## ■セルロース(食物繊維)が豊富

水に溶けないセルロース(食物繊維)を多く含んでいるので、便の量を増やし、便秘の解消に役立ちます。

また、食物繊維は、コレステロールの体内への吸収を抑える働きや腸内の有害物質を吸着して体外に排出する働きもあるので、動脈硬化の予防にも役立ちます。



## たけのこ春ちらし



### 【材料】

- 米…2カップ
- たけのこ…1/2本
- ニンジン…1/4本
- あげ…1/2枚
- キヌサヤ…8枚
- サクラでんぶ…大さじ3
- 卵…1個
- 砂糖…大さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- 酒…大さじ1/2

### 【作り方】

- ①たけのこはアク抜きしてゆで、薄切りにする。
- ②卵は薄焼きにし、細切りにして錦糸卵を作る。キヌサヤはゆでて斜め切りにする。
- ③油揚げは湯通しして短冊切り、ニンジンは一部花型にして残りはせん切りにする。
- ④①と③を調味料で煮て、炊いたごはんに混ぜる。サクラでんぶ、錦糸卵、キヌサヤ、花型抜きニンジンで彩り良く飾る。

### ●調理ポイント

たけのこはアクが強いので米ぬかを加えてゆでます。春ちらしは透明なコップに盛りつけると、かわいらしいでしょう。