

# 3月 きゅうしょくだより

令和7年 2月 28日  
江戸川区立鎌田小学校  
校長 石渡 靖  
栄養士 黒島 絵莉菜

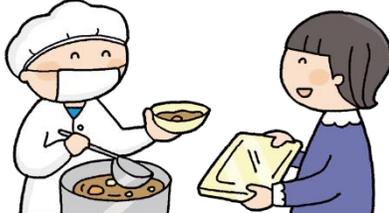
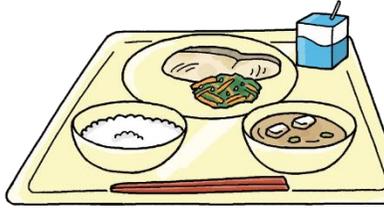
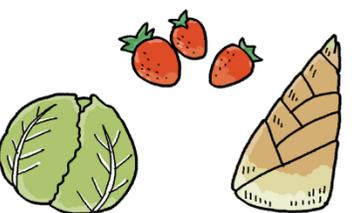
まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

## 給食目標 1年間の反省をしよう

今月の給食目標は「1年間の反省をしよう」です。卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか。今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

## 給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックをいれて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<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"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよく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 

## 鮮魚タッチ



1月31日に一般社団法人大日本水産会 魚食普及推進センター主催のプログラム「鮮魚タッチ!」を給食でお世話になっている丸幸水産様にご協力いただき、実施しました。メダイやクロマグロ、アジ、スルメイカ、キンメダイ、サザエなど22種類の魚や貝類を触りました。豊洲市場から届いた、切り身や冷凍されていない魚や貝を見て「表面がツルツルしてた」「目がぶにぶにしていた」「魚の色が鮮やか」「同じ鯛でも、養殖と天然じゃ色や形が違う」と大盛り上がりでした。この企画を通して、本物に触れて多くの気づきと学びが得られたと思います。今後も魚に興味を持ってもらえたら嬉しいです。

## 【魚には成長期の体をつくる栄養がいっぱい】



魚には、良質なたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。魚の油には中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする特徴があります。ドコサヘキサエン酸(DHA)やイコサペンタエン酸(IPA、EPA)が含まれていて、血液をサラサラにして動脈硬化を予防してくれます。DHAやIPA(EPA)はいわし、さば、さんま、ぶりなどに多く含まれています。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも積極的に魚を食べましょう。

## 給食レシピ紹介

カレー粉をいれることで、魚の臭みが減ります。カレー味が好きな児童も多く、残食が少ない献立です。



### さばのカレー醤油焼き(4人分)

- さば 4切
- 酒 小さじ1
- 醤油 小さじ2
- カレー粉 小さじ1/2
- みりん 小さじ1
- 塩 少々

### 作り方

- ① 酒、醤油、カレー粉、みりん、塩をよく混ぜ合わせる。
- ② ①にさばを漬け込み、30分置く。
- ③ ②を焼いたら、完成です。

## 卒業生の皆さんへ

## ご卒業おめでとうございます



健康な心と体に大切なのは、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。