

食育だより NO.11

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。今年度も、給食の時間を中心に、食に関わる指導をしてきました。お子さんは、食に関して興味・関心をもつようになったのでしょうか。

ご家庭でもご協力いただき、ありがとうございました。



3月の食育目標

自分の食事を見直しましょう



1年間の食生活をお子さんと一緒に振り返ってみてください。

- ・食事の前に手をきれいに洗っていますか。
- ・食べ物の働きを覚えましたか。
- ・朝ごはんを毎日食べていますか。
- ・食品の名前を以前より覚えましたか。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。
- ・よくかんで食べていますか。
- ・正しいはしの持ち方・食器の置き方できていますか。
- ・苦手な食品も少しずつ食べられるようになりましたか。

3月は、献立に東京都産(地産地消)の食材を使ったものを取り入れ、給食の時間に下記のような食育指導を行いました。

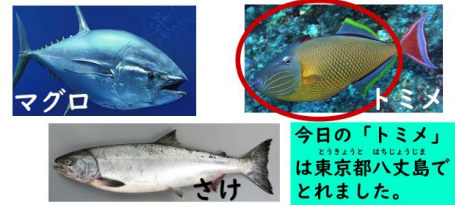
トウキョウX(エックス)



東京都八丈島産 ハ丈フルーツレモン



「トミメ」はどれでしょう？



今日の「トミメ」は東京都八丈島でとれました。

優等生のお父さん、お母さんから、良いところばかりをうけついで生まれてきました。東京生まれです。

北京黒豚
TOKYO X
パークシャー種
デュロック種

皮の色が黄色からオレンジ色で、重さは200g~400gと大玉で、一般的なレモンの約3倍もあります。グレープフルーツくらいの大きさです。

一般的なレモン
ハ丈フルーツレモン

伊豆諸島
八丈島

東京から
船で 約11時間(一晩)
飛行機(羽田から)で 約1時間

面積は 荒川区の 約7倍

美しい海と豊かな自然に恵まれた島です。

TOKYO

肉は、したざわりがなめらかで風味、味わいにすぐれ、しぼりの質がすぐれていてジューシーです。

酸味がおだやかで皮の苦みが少ないため、皮ごとおいしく食べられます。

台風などの災害にあわないようにハウスで大切に栽培されています

トミメ「ナメモンガラ」

「ナメモンガラ」というカワハギの仲間です。八丈島では、「トミメ」と呼ばれている

オス
メス

- ・オスとメスで形・色がちがう
- ・体長25cmくらい
- ・かわがとても固い白身の魚

くせがなく、食べやすい魚です。残さずいただきます。