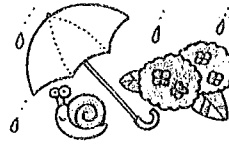


元気もりもり!! (食育だよ)

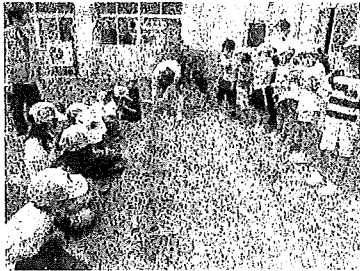
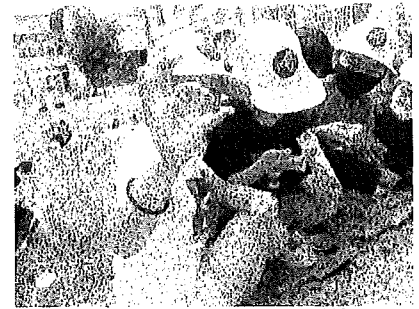
令和3年6月29日(火)
京丹後市立丹後小学校

JAの職員の方に教えてもらい



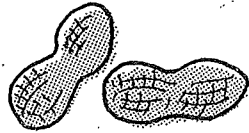
2年生が落花生の種をまきました。

6月11日(金)にJAの方に教えてもらい落花生の種をまきました。二つぶずつ植えて芽が出てから間引くそうです。



落花生は読んで字のごとく、落ちた花から・・・どのように育つのか、観察し、成長を見守りましょう。秋の収穫を楽しみに!

秋にはコロナが収まり、収穫できた落花生(ピーナッツ)の殻や実で工作や調理実習ができたらいいですね。



「栄養戦隊・食レンジャー!!」参上!!

6月24日(木)の全校集会に「栄養戦隊・食レンジャー」がやってきました。赤・黄・緑の食べ物の働きを、聞いて、バランスよく食べることの大切さを楽しく学びました。

また丹後小学校が給食で大切にすること、これだけは!
6.7月は、

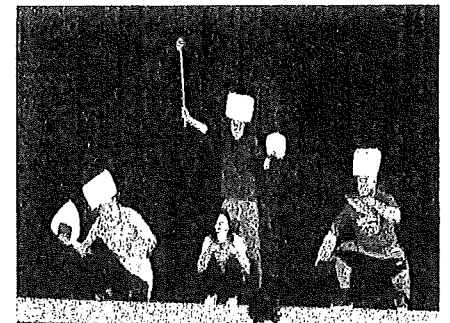
①食器をもって食べよう

②口の中に食べ物がある間は口を閉じて食べよう。

の二つも取り組み中です。給食当番の仕事も再確認しました。

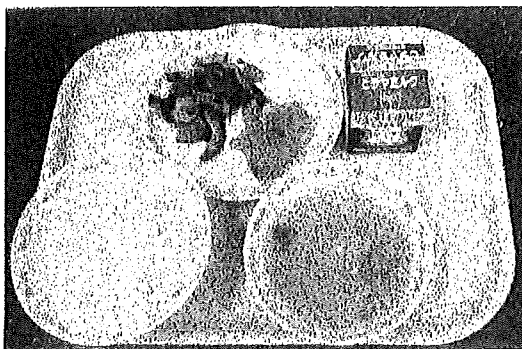
みんなで給食もぐもぐ大作戦を成功させよう!

おうちでも食器をもって食べること等、声かけをお願いします。



6月の丹後・食の日こんだて紹介

メニュー



- ☆ごはん(特別栽培米)
- ☆鶏肉の夏大根おろしだれかけ
- ☆トマトときゅうりの甘酢和え
- ☆あごのたたき汁
- ☆牛乳



今が旬! トビウオは今だけ!!

京丹後産の食材: 特別栽培米、とびうお、夏大根、玉ねぎ、ねぎ、トマト、きゅうり、牛乳

生ならたたき(ねぎや茗荷と)、塩焼き
フライにしてタルタルソースとも相性〇

給食メニューの紹介～歯にも良い！カルシウムたっぷりメニュー～

揚げたて最高♪とびうおの石垣フライ

【材料 (4人分)】

- とびうお・・・200g
- 塩こしょう・・・少々
- 薄力粉・・・16g
- 卵・水・・・各16g
- パン粉・・・32g
- 青のり・・・1.2g
- 白ごま・黒ごま・・・各2.8g

【作り方】

- ①トビウオに塩・こしょうをする。
- ②卵・水・薄力粉につける。
- ③②に青のり・ごまを混ぜたパン粉をつける。
- ④油でカリッと揚げて出来上がり！

暑くてもしっかり食べられる☆梅ちりごはん

【材料 (4人分)】

- 米・・・320g
- 梅干・・・4個
- ちりめんじゃこ・・・20g
- 白いりごま・・・3.2g
- 炊き込みわかめ・・・3.2g

【作り方】

- ①米を炊く
- ②包丁で梅干しを細かくする。
- ③ちりめんじゃこ・ごまは炒る。
- ④炊きあがたごはんに②③炊き込みわかめを混ぜる。
- ⑤出来上がり！

調理員さんよりアドバイス

青のり、ごまがつきにくいようなら薄力粉、卵、水の中に一緒にに入れて衣をつくと落ちません。その後パン粉をつける。

調理員さんよりアドバイス

学校では加熱ですが、家庭でできたてを食べるなら、ちりめんじゃこもそのまま、OKかと思えます。

気をつけて 7つの「こ食」

- 孤食 家族不在で1人だけで食事をする
- 小食 1回の食事量が少なく、少量しか食べない
- 個食 同じ食卓で家族がバラバラのものを食べる
- 子食 大人が不在で、子どもだけで食事をする
- 粉食 パスタやピザなど、粉を使う高カロリーの主食を好んで食べる
- 固食 決まったものや好きなものしか食べない
- 濃食 塩分や糖分の多いものばかり食べる



食事のマナーが身につかない、偏食で栄養のバランスがとれないなど、子どもにとってよくないことばかりです。食事は、大切な家族の時間。「おいしいね」と声をかけながら、一緒に食べる習慣をつけましょう。

