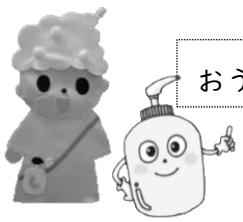


# 給食だいすき



おうちの人と一緒に読んでね。

☆第2号☆  
令和5年6月2日  
東光小学校

6月の給食目標 よくかんで食べよう!

6/4~6/10は



よくかんで食べると、こんないいことがあります!



邪馬台国の時代には、1回の食事で3990回もかんでいたそうです。今は、500回ぐらいしかかめていません。



よくかんで食べるコツ!

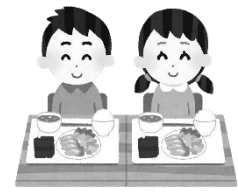


- ☆どんな味がするかを意識しながら食べる。
- ☆食べ物を飲みこもうと思ってから、さらにもう10回かもう!
- ☆かみごたえのある食べ物を食べよう!
- ☆口の中の食べ物をお茶で流しこまない。



給食でも、6/5(月)~9日(金)は、よくかんで食べてほしい献立をいれています。ごぼう、大豆、ししゃも、茎わかめなどかみかみ食材が入っていたり、カルシウムたっぷりの食材を使ったりしています。

5月の給食を紹介します!



5/2(火) 子どもの日の献立



「かしわもちを初めて食べる!」という人もいました。

炊いたごはんを酢飯にしてから、具を混ぜます。



「ちらしずし、赤だし・キャベツのごまあえ・柏もち・牛乳」の献立でした。もともとは、関西ではちまき、関東ではかしわもちを食べる習慣がありました。柏の木の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないので、子孫繁栄の願いを込めて食べていたそうです。

5/9(火) えんどう豆のさやむきをしました。

2年生のみなさんが、えんどうごはんに使うえんどう豆のさやむきをしてくれました。



おいしいごはんになりました!

全部で14kgの豆をむきました。

5/18(木) 食育の日 おはなし給食~給食番長~



今月のおはなしは、「給食番長」でした。給食委員会が読み聞かせ動画を作り、給食時間に見ました。給食の献立も、番長が作ったビーフカレーとひじきのサラダでした。番長の味と違って...とてもおいしかったですね。ひじきが苦手な子も、「調理員さんが悲しむかも...」と言ってがんばっていました。作ってくれる人のことを考えて、苦手なものに挑戦できるのは、素敵ですね。

