

給食だより

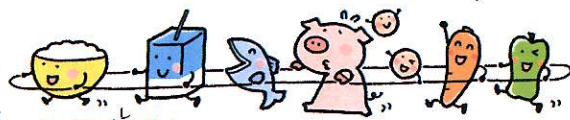


給食週間が終わりました

1月30日～2月2日は給食感謝週間でした。各学年では、栄養教諭による食に関する指導もおこなわれました。学習を通して、食べ物や給食、そして自分の体と健康について知ることができ、各学年の指導内容と児童のみなさんの感想をご紹介します。

1年生「たのしい3つのたのまをしよう」

「やさしいごはんにこんなえいしょがあることに気づきました。きらいな「たのま」もすくすく食べたいとおもいました。」



3年生「野菜のよさを知ろう」

「いつもやさしいはたべているけれど、240gぐらいは食べられてはいないから、これからはいっぱいやさしいを食べてみようと思います。やさしいを食べると、かぜをひきにくくなるので、お友達ととのえたりすると知りました。」

5年生「よりよいおやつを食べ方を知ろう」

「おやつのおやつの量がかわらなくなった。200kcalのおやつの量のめやすとくらべて、そんなに食べられないと思った。全ぜんおやつを食べ方は気にしていかないと、これからおやつを上手に食べてみようと思う。」

2年生「おはしを正しくもとう」

「はじめにおはしを正しくもてるようにになりました。おはしでおまめをつまむのがむずかしかったです。わにをは、おはしでつまんだりごはんをのりできるのをはじめてしてびっくりしました。」

4年生「元気な体とうんこの関係について知ろう」

「うんこのことは考えたことがなかったから、よくべんきょうになった。これから食事や運動、生活リズムに気を付けようと思った。食事をするときには、やさしいもたべを食べてるようにしたい。毎日うんこが出るようにしたい。」

6年生「じょうぶな骨をつくるために自分ができることを考えよう」

「カルシウムというのを知ったことがあったけれど、よくしらなくて、今日の勉強でとても大切なことだと分かった。カルシウムを摂ると骨が強くなると思っていたけれど、きついな運動とか陽にあたること、いいと分かったから、なるべく体を動かしてやりたいと思う。」

「よいうんこ」を出すためには...?

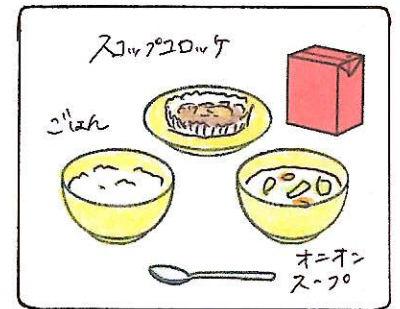
4年生では、自分の排便について考えたことがない人もたくさんいました。排便が体にとって大切だということを知り、学習しました。「よいうんこ」を出すためのポイントを紹介します。



うんこ「便」は体からの「便り」です。食事(食物繊維、水分補給)、運動、生活リズム(早起き、朝ごはん)を意識して、体からよい「便り」(よいうんこ)を受け取りましょう!

毎月19日は食育の日

毎月19日に減塩のこしを主とした南立を実施しています。2月に紹介する減塩のこしは、「タレやソースをつけたい(ひかえり)」です。フライや天ぷらなどは、衣がタレやソースをすくってしまい、ついついかけ過ぎてしまいます。19日(月)に登場する「スウップコロック」は、中の具材をソースで味付けしているので、ソースをかけるだけでもおいしく食べられます。



スウップコロックの作り方(4人分)

揚げない丸めは「カンタ」コロックです!

- 合ひき肉 80g
- 玉ねぎ 中1/2こ... みじん切り
- じゃがいも 中2こ... じゃがいも切り
- サラダ油 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- ★ しょう油 少々
- ★ コシノク 小さじ1/4
- ★ ウスターソース 小さじ1/2

- ♡ パン粉 大さじ3
 - ♡ オリーブ油 大さじ1
- 合せておく

1. ジャガイモは耐熱容器に入れてふんわりとラップをかき、600Wの電子レンジで4～5分加熱する。熱いうちにつぶしておく。
2. フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、合ひき肉・玉ねぎを加えて炒める。
★の調味料を加えて味を調える。
3. 2を1に加えて混ぜ合わせる。
紙カップか耐熱容器に詰めて、♡のパン粉を上からかける。トースターで焼き色がつくまで焼いたらできあがり!