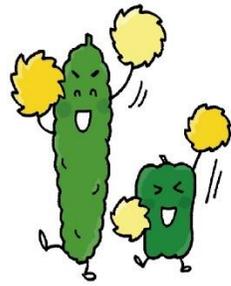


給食だより

令和6年4月30日
長岡第四小学校

新学期が始まって1ヶ月が過ぎようとしています。新しい環境にも少しずつ慣れていきましょう。5月は新生活に慣れた頃で、疲れが出やすい時期です。バランスのとれた食事、規則正しい生活で元気に過ごしましょう。

一口だけでも食べてみよう！



人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



年齢が上がるにつれて 食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

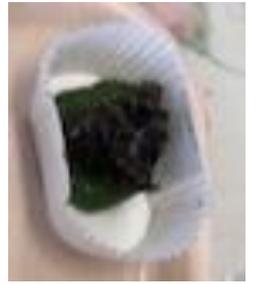
3年生「たけのこ皮むき体験」!!



4月の給食で、地元産の「たけのこ」を使用しました。長岡京市は日本でも有数の「たけのこ」の名産地です。前日に地元の農家さんがとれたたけのこを届けてくださり、調理員さんが「たけのこずし」を作ってくださいました。たけのこの皮をむいてくれたのは、授業でたけのこの勉強をしている3年生です。「こんなに皮をむかないといけないんだ〜！」など、実際にたけのこに触れてみることで、新たな発見があったようです。

5月2日の給食は手作りの「草餅」を食べます！

5月5日は「端午の節句（こどもの日）」です。今では子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日になっていますが、もともとは病気や災い（悪いもの）をさけるための行事だったそうです。この日はたくましい鯉のように、子どもたちが元気に大きくなることを願う意味を込め「こいのぼり」を飾ったり、独特の香りで邪気を払う食材と言われる「ヨモギ」を練りこんだ草餅を食べたりします。2日の給食では調理員さんがみなさんの健康を願って「草餅」を作ってくださいます。



～給食のレシピ紹介「チキンカツごまみそソース」～



<材料（4人分）>

カツ

- 鶏むね肉…40g・4切
- しお…少々
- こしょう…少々
- 小麦粉…20g
- 卵…1個
- パン粉…40g
- 揚げ油…適量

ソース

- みそ…小さじ1・1/2
- ケチャップ…小さじ1
- さとう…小さじ1/2
- 酒…小さじ1/3
- 水…10ml
- すりごま…小さじ2



ごまの風味が香る「たれ」が美味しいカツです！

<作り方>

- 鶏肉に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ①を油で揚げる。
- 調味料を煮立てて、ソースを作る。
- カツに③をかける。



重要！～給食費の引き落としについて～

4月と5月の給食費は5月に2か月分まとめて引き落としさせていただきます。（1年生 9,375円、2～6年生 10,290円）口座引き落としが不能とならないように、通帳残高の確認をお願いします。



