

給食だより



給食週間が終わりました

1月22日～1月26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をおこなっていました。学習を通じて、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たと感じています。各学年の指導内容と児童の感想をご紹介します。

1年生「たばこの3つのたばこをしよう」

「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。きらいなたばこのもすこずつたばこにたいとおもいます。」

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なりました。おはしでおはしをつまむのがむずかしかったです。わにしば、おはしでできたごはんをのりできるとびっくりできるとおはしを正しくもてるようになりました。」

3年生「野菜のよさを知ろう」

「いつもやさしいたばこに比べて、240gぐらいは食べられていいから、これからいっぱいやさしい食べようと思えます。やさしいを食べると、かぜをひきにくくなります。言ひをよとよのえたりすると知りました。」

4年生「元気が体とウンコの関係について知ろう」

「ウンコのことなんて考えたことがなかったから、よくばんきょうには、この体から食事や運動、生活リズムに気をつけようと思った。食事をするときには、やさしいもたばこを食べるようになりたい。毎日よいウンコが出るようにしたい。」

5年生「よりよいおやつを食べ方を知ろう」

「おやつの手配りがわかった。200gのおやつを量りながら食べて、そんなに食べないと思いたい。全ぜんおやつを食べながら、気にかけているから、これからおやつを上手に食べてみようと思う。」

6年生「じつぱ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は、骨にいいから、毎日よく食べて、今日の骨の強さでも大切だもの。たばこ分けたら、カルシウムを摂ることで骨が強くなると思いたい。25歳は運動とか陽にあたりたい。いいおやつ、おやつを食べようと思いたい。」

「よいウンコ」を出すためには...?

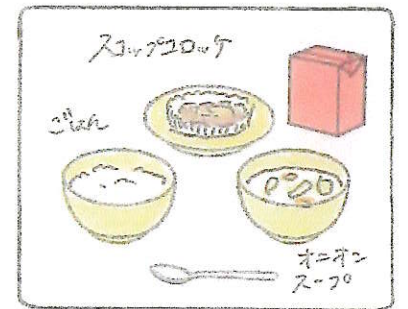
4年生では、自分の排便について考えたことがない人もたくさんいました。排便が体にとって大切だということを学習しました。「よいウンコ」を出すためのポイントをご紹介します。



ウンコ「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(早起早起き朝ごはん)を意識して、体からよい便り(よいウンコ)を受け取りましょう!

毎月19日は食育の日

毎月19日に減塩のこつを主とした献立を実施しています。2月に紹介する減塩のこつは、「クレープソース」です。フライや天ぷらなどは、夜がクレープソースを凍らせてしまい、ついついかわすてしまいます。(19日(月)に登場する「スコープコロック」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。



スコープコロックの作り方(4人分)

- ☆ 合いびき肉 80g
- 玉ねぎ 中1/2こ...みじん切り
- じゃがいも 中2こ...いちょう切り
- サラダ油 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- ☆ コショウ 少々
- ☆ コンソメ 小さじ1/4
- ☆ ケチャソース 小さじ1/2

- ♡ パン粉 大さじ3
 - ♡ 揚げ油 大さじ1
- ♡ 合わせておく

1. じゃがいも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、合いびき肉・玉ねぎを加えて火が通る。☆の調味料をこくって味を調える。
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!