

いただきます



沼小学校

令和3年5月13日

食育だより No.2

栄養教諭:石山美紀子

さわやかな初夏の風を感じる季節になりました。木々の緑も色濃くなり、とても気持ちのよい時季です。給食では、新玉ねぎ、新じゃがいもなどが徐々に納入されだしました。

「生活リズムを整える」、「十分な睡眠をとる」、「バランスのよい食事をする」などに気をつけ、子どもたちが元気に登校できるようにサポートをお願いします。

端午の節句献立



5月5日の端午の節句にちなみ、7日に端午の節句献立が出ました。「たけのごはん」には市内産のたけのこが使われていて、給食室でひとつひとつ丁寧に切りました。「かしわもち」は苦手な人もいたようですが、柏の葉を上手にはいておいしそうに食べている姿もたくさん見られました。ご家庭でも節句のお祝いをされたでしょうか？毎日慌ただしく過ぎていきますが、昔から伝わるハレの日の行事、大切に受け継いでいきたいですね。



2年生・ミニトマトを植えました



2年生が生活科の学習でミニトマトを植えました。校務員の先生に植え方を教えてもらい、自分の鉢に土を入れるところから、全部自分で行ってました。これから、水やりをがんばると張り切っていました。ご家庭でも、プランターなどで手軽に始められます。他の学年のみなさんも、育ててみてください。

ふかふかのお布団みたいになるように、土を入れてあげてください。



トマトなどの夏野菜には、食べると体を冷やす働きがあります。暑い夏にとれたての野菜を食べるのが楽しみですね。



～給食室よい～



竹輪のお茶の葉揚げ

10日はカミカミ献立として「竹輪のお茶の葉揚げ」が出ました。新茶の時期に合わせて、粉茶を混ぜた衣をつけて、給食室で一つ一つ丁寧に揚げています。カラッと揚がった竹輪はとてもおいしかったです。低学年には、歯がグラグラしていて食べにくかった子もいたようです。また、かみ応えのある竹輪に苦戦する様子も見かけました。丈夫な歯を育てるためには、しっかりかむ力をつけていくことも大切です。



4月の残食量は・・・

残食量の少ない献立ベスト5と残食量の多い献立ワースト5をお知らせします!

残食量の少ない献立	
1位	カレーライス
2位	ミートソーススパゲッティ
3位	キャベツのみそ汁
4位	ツナサラダ
5位	ミックスフルーツ
残食量の多い献立	
1位	キャベツソテー
2位	野菜のアーモンド和え
3位	がんもどきの含め煮
4位	ほうれんそうとコーンのソテー
5位	あさりと野菜のごま和え

1年生の給食開始に合わせて、お楽しみ献立が出ましたが、全校でよく食べてくれていました。反対に、残食量の多い献立には、野菜のおかずがずらっと並びました。子どもたちが野菜に興味をもってくれるような工夫を考えていきたいと思ひます。



レシピ紹介

北九州市のHP「学校給食レシピ集 2(かんたん!おいしい!朝食レシピ+お弁当)」より

バナナ入りむしパン

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
140kcal / 3.1g / 4.1g

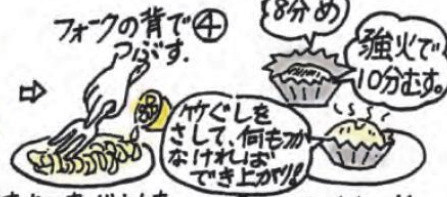
- むしパンのもと (またはホットケーキのもと) ...80g
- 牛乳...大さじ2+1/3
- 卵...1コ
- バター...10g
- バナナ...1本
- レモン汁...小さじ1
- アルミカップ...4コ



① ボールに卵を割って入れ、おはしでよくかき混ぜた中に、牛乳を入れる。



② ①にむしパンのもとをいれ、よく混ぜ、とろけたバターを入れて、かるく混ぜる。



④ 皮をむいたバナナをフォークの背でつぶし、②にバナナをいれ、アルミカップに入れて、レモン汁をふりかける。むし器でむす。

