

いただきます



沼小学校
令和3年7月12日
食育だより No. 4
栄養教諭: 石山美紀子

気温が高い日が増えてきました。給食室内も連日30℃を超し、毎日調理士さんが顔を真っ赤にして回転釜を混ぜています。食中毒注意報も発令されました。夏休みまで安心・安全な給食を子どもたちに食べてもらえるよう、調理していきたいと思えます。ご家庭でも、食中毒予防の三原則「つけない・増やさない・やっつける」に十分ご注意ください。



給食委員会・食育月間の取組

6月は食育月間でした。食育月間の取組として、給食委員会では2つの取組をしました。1つは各学年に給食や食べ物についてのクイズを作成し、掲示しました。もう1つは給食委員会で好きなアンケートをとり、こんな給食が出たらいいなという夢の給食を考えました。取組をきっかけに、沼小のみなさんが、給食や食べ物に興味をもってくれるといいなと思っています。給食委員会は、毎日交代で給食室で後片付け等の当番もがんばっています。

キャベツと筒じ、びうきから導ってくれるはたらきのあるみどりの食べ物の仲間は、どれでしょう？

① トマト ② にんじん ③ なすび ④ ブルベーツ ⑤ スイカ

答え めくってね!

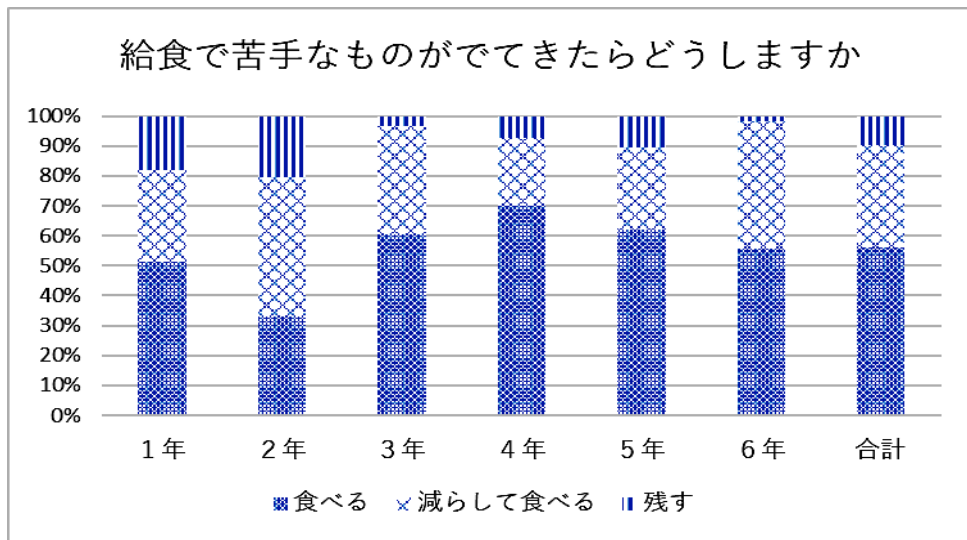
ヒント! キャベツと同じ仲間にはカラフルないりもあります!

食育アンケートをとりました。



児童の実態を知るため、食育アンケートを全校で行いました。「朝ご飯を毎日食べている」と回答した児童は86.3%でした。「姿勢よく食べることができる」と回答した児童は47.6%でした。

子どもたちがよりよい食習慣を身に付けられるよう、食育を進めていきたいと思っています。ご家庭でも箸の持ち方、間食の取り方、地場産物について等、ぜひお子様と話ししてみてください。



すいかが登場



6月29日の給食にすいかが出ました。長崎県産のラビットすいかでした。15玉のすいかを給食室で割れないように丁寧に洗って、人数分に切り分けました。よく熟したすいかで、包丁を入れると裂けてしまうものもあり、調理士さんは大変気をつかいながら切り分けてくださいました。



1年生の教室で「食べているところを写真に撮らせてください」とお願いするとみんないい笑顔で「おいしい〜」と感想を言ってくれました。赤い果肉がなくなるまできれいに食べてくれている姿もありました。



果物は午前中に食べるとよいとされています。ご家庭でも積極的に果物を取り入れてみてください。

6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		残食量の多い献立	
1位	かぼちやのみそ汁	1位	野菜ソテー
2位	二色ごはんの具	2位	さばのごま煮
3位	ツナソーススパゲッティ	3位	五色からめ和え
4位	北九州野菜いっぱいドライカレーの具	4位	キャベツとにんじんのごま和え
5位	ミックスフルーツ	5位	にんじんシリシリ

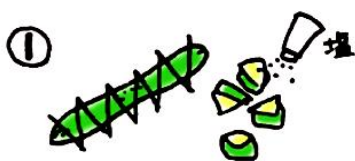
レシピ紹介

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

中華きゅうり

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
14kcal / 0.5g / 0.5g

- きゅうり…1+1/2本 ● 塩…少々 ● かぼす果汁…小さじ1 ● 酢…小さじ1/2 ● さとう…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1+1/2 ● ごま油…少々 ● 一味とうがらし…少々



① きゅうりはおし切りにし、塩をする。



② 調味料をあわせ、きゅうりを漬ける。

