

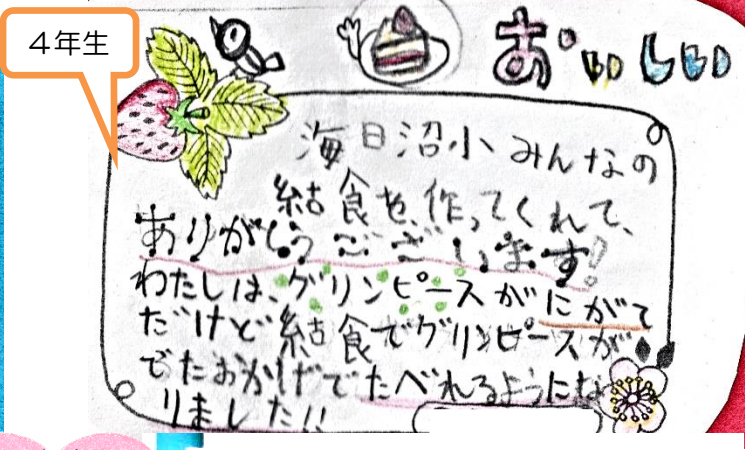
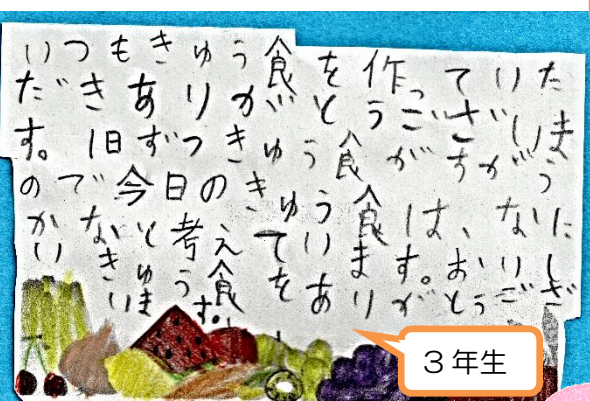
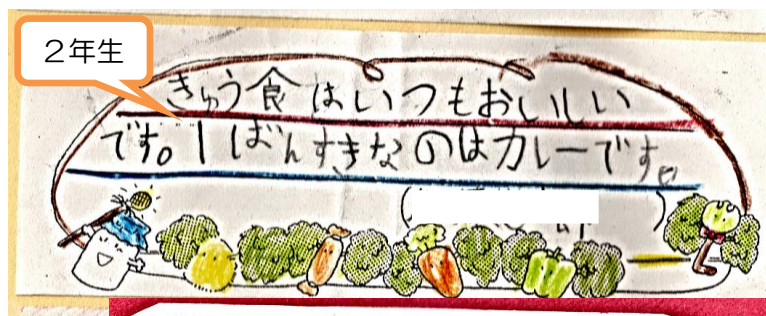
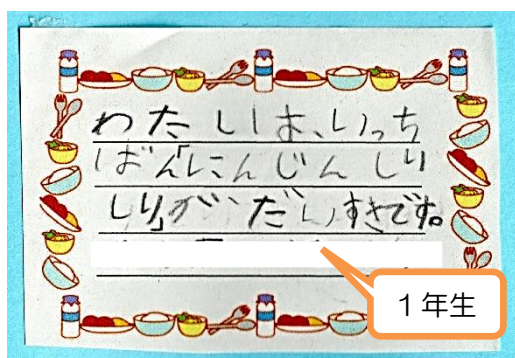
いただきます



沼小学校
令和3年2月19日
食育だより No.8
栄養教諭:石山美紀子

朝晩の冷え込みはまだまだ厳しいですが、昼間は随分暖かくなってきました。卒業・進級に向けて、まとめの時期になりました。給食では、楽しく思い出に残るような献立を取り入れています。

給食週間の取組～学年からの寄せ書き～



5年生
食べ物の絵をめくると...



6年間給食を作ってくたさ、ありがとうございます。一年生の時は、少食だった私は、今では、給食が大好きになりました。たくさん食べるようになりました。嫌だった物も食べれるようになりました。本当に感謝しています。

先月の給食週間で各学年から届いた感謝状の一部を紹介。素敵なメッセージばかりで、学年1枚を選ぶのがとても大変でした。

3、4時間目にする給食のにおいをかぐとワクワクします。改めて、6年間、おいしい給食を作ってくたさ、ありがとうございます。これから、ケガのないよう、がんばってください。

6年生「中学校給食に向けて」

中学校給食についての〇×クイズを6年生にしました。中学校と小学校の給食で、変わることを、変わらないことを確認しました。

その後の給食時間に、中学校で実際に使う食缶、食器などを体験してもらいました。食缶

の重さや蓋のロックのかけ方、外し方を確かめ、中学校給食のイメージを、少しはつかんでもらえたかなと思います。



お皿にしきりがあ〜!



おもいな〜!



ロックのかけ方は…

～献立紹介・かんぱちのからあげ～

無償提供事業の活用によって、かんぱちが登場しました。角切りのかんぱちを給食室でカラッと揚げました。魚が苦手な子もいるのですが、最近「ししゃもの天ぷら」「めひかりの香味揚げ」「かんぱちのからあげ」と食べやすい魚料理が続いたことで、少しずつ食べられるようになってきたという嬉しい声も聞こえています。魚料理の苦手意識は骨に原因があるように言われます。骨を上手に取り除くコツの第一歩は「はしづかい」です。正しくはしを持っていない子も見かけます。ご家庭でも、ぜひ、お子さんのはしの持ち方を確認してみてください。



はしを正しく持てると、細かい動きが上手にできますよ。



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

ひじきのいため煮

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
73kcal / 2.6g / 2.6g

- 芽ひじき…大さじ2 ●油揚げ…1枚 ●とり肉(こま切れ)…40g ●にんじん…1/4本 ●干しいたけ…1枚
- 油…小さじ1 ●さとう…大さじ1 ●酒…小さじ1 ●しょうゆ…大さじ2



① ひじきはよく水洗いし、もどしておく。干しいたけもぬるま湯でもどしておく。



② 油揚げ、にんじん、干しいたけはせん切りにする。



③ 材料を油でいため、調味し、煮含める。