

食育だより

No. 7

2018（平成30）年

10月22日（月）

旭小学校栄養教諭：前原

早寝・早起き・朝ごはん

運動会も終わり、いよいよ音楽発表会の練習が本格的に始まりました。みなさん朝ごはんをきちんと食べて登校していますか？

朝ごはんを食べていないと力が出ないし、頭もはたらきません。また、食べてきたといっても、赤・黄・緑の食品をバランスよく食べるほうがからだによいので、偏りなく食べてきてほしいです。少し早く起きて、余裕をもって朝ごはんを食べてくるようにしましょう。

旬の食べものを
紹介します

かき (柿)



今は実りの季節です。そろそろ柿が色づき始めました。かき(柿)は日本を代表する秋の果物のひとつです。

柿には「あまがき」と「しぶがき」があります。あまがきの富有柿という種類は、福山市(本郷町などの松永地域)でたくさん作られています。ふくやまSUNブランドに指定されています。生でそのまま食べられます。しぶがきは、そのままでは生食できないので、焼酎などでしぶ抜きをして食べます。

栄養的には、カロテン、ビタミンC、カリウムを多く含んでいます。「柿が赤くなると、医者が青くなる」ということわざがあります。柿が実をつけて赤くなるころは、気候がよく、病人が減って、医者が困る、ということです。秋の過ごしやすさも伝わってきますね。

くわいの赤ちゃんが出来たよ!

春から植えているランチルームの「くわい」は、ずいぶん大きくなりました。12月の収穫に向けて今、土の中で小さなくわいが育っています。土の表面からくわいの赤ちゃんが見えるのを給食後の3年生の児童が見つけてくれました。ランチルームでは、くわいの模型を展示し、土の中でのくわいのなりかたや、市が生産量第1位であることや、福山市の栽培地域についてお話をしています。



くわい模型



中でもぶどうゼリーのレシピが子どもたちには人気です。ぶどうジュースとゼラチンがあればおうちにあるものでできます。寒天を使うとお通じもよくなります。

「ひろしま給食」を食べてみてください！

10月18日(木)の給食に登場したのは、今年度のひろしま給食の県内統一メニューで、「ひろしまオールスター★担々丼」といいます(写真)。呉市の小学2年生が考案したメニューです。

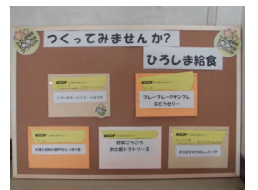


「広島栄養満点のスーパーどんぶりです(本人談)」。福山市では福の山スープとともに提供されました(写真)。

今年度のひろしま給食に選定されたのは、他にも「タコポテサラダじゃこ〜!!!」「野菜ごろごろおと姫 トマトソース」「大根と鶏肉の瀬戸内さっぱり煮」



「フレイフレー!!サンフレぶどうゼリー」の4種類があります。レシピは校内に用意していますのでご自由にお取りくださりぜひ作ってみてください。



作った数や食べた数をカウントしています。