

食育だより

No. 8

2018(平成30)年

11月21日(水)

旭小学校栄養教諭：前原

早寝・早起き・朝ごはん

17日(土)には音楽発表会があり、すてきな歌声や演奏の音色に学校全体が染まりました。音楽ってすてきですね。練習では、朝からみんなで声を出し歌を歌ったり楽器も演奏したり、よくがんばっていました。

すてきな歌声をだすためにもエネルギーが必要です。エネルギー源の朝ごはんをしっかりと食べてくると、勉強にも集中できるし運動も活発にできます。

これからの季節、もっと気温がさがり寒くなります。夜寝ている間に体温は1℃さがります。朝ごはんをしっかりと食べて体温をあげると活動しやすいからだになります。

「ぼかぼかからだ」になって登校しましょう。



いただきます！手作りの給食

毎日の給食について紹介します。安全でおいしい給食を、旭小学校では5人の給食の先生(村上先生、児玉先生、那須先生、神田先生、山南先生)がていねいに作ってくださっています。東中学校の給食も一緒に作っています。運転手の皆内先生が運んでくださっています。給食室の愛情がこもっています。

学校給食は手作りが基本です。食材もからだによいものを選定しています。たとえばカレーライスのルウも手作りです。おいしい給食のヒミツはたくさんあります。



小麦粉とバターでルウを作っています↑↑



↑↑手作りのルウを加えているところ



旬の食べものを紹介します

くわい



福山市では、くわいの出荷がはじまりました。川口町、新涯町、曙町、御幸町、山手町、郷分町、芦田町など、福山市内の各所で作られています。収穫は、畑の冷たい水の中に入って農家の方たちが収穫をします。

鮮やかな青色をした福山のくわいは、明治時代に福山城の堀で栽培がはじまりました。現在は、福山市が全国シェアの約50%を占めるほどの日本一のくわいの産地となっています。給食でも登場します。



食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」 心を込めて言いましょう。

「いただきます」の意味は、さまざまな動物や植物の「命をいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の意味は、食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしてくださって「ありがとうございます」という意味があります。

「ひろしま給食」を食べてみてください！

広島県教育委員会では、平成25年度から、学校給食を活用した「ひろしま給食100万食プロジェクト」を実施し、学校で20万食、みんなで80万食、あわせて100万食おいしく食べ、学校・家庭・地域が一体となった食育にとりくんでいます。平成25年にはじめてひろしま給食ができ、その後、毎年順次新しいひろしま給食メニューが考案されています。給食では、今年度毎月ひろしま給食とりいれるようにしています。

また、レシピを配付していますので、ぜひご家庭でもひろしま給食を作ったり食べたりしていただきたいと思います。「レシピください!」「作ってみよう!」という声を子どもたちからききました。

そして毎年、作った数や食べた数をカウントしています。旭小学校では、11月22日の時点でシールの数を数えます。10月からどのくらい食べられたのか調べます。

