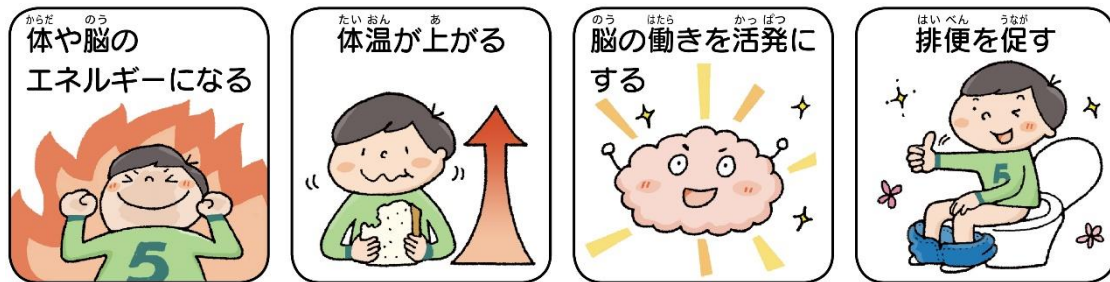


しょく いく 食育だより

No.4 2021年(令和3年)7月8日 道上小学校 栄養教諭 小林佑希実

だんだんと暑くなり、食欲が落ちる季節が始まりました。そんな中でも特に大切にしたい食事が「朝ごはん」です。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れやすくなったりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさず食べましょう。

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送られると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

3年生は、給食時間に「朝ごはんの働き」と「朝ごはんを食べるには早寝・早起が大切なこと」を学習しました。



～ ふりかえりより ～

○前に、朝ごはんを食べずに学校へ来たことがあったので、今日のお話を聞いて、朝ごはんは大切だと思いました。
○朝起きたとき、体にはエネルギーがまだ少し残っていると思っていたけど、ほとんどゼロに近いということを初めて知りました。

Google Classroom配信開始!

クラスコードは「 」です



タブレットの活用開始に合わせて、給食室でもGoogle Classroomを開設しました。日々の給食についてや、給食室の中・給食を作っている動画、健康情報などを配信しています。今後は、給食の感想や質問などを受け付けられるようにしていきたいと思っています。ぜひ、のぞいてみてください♪

小林佑希実 6月15日

2021年6月14日の給食

- ・ポークカレーライス
- ・アスパラサラダ
- ・牛乳

今日は、好きな人も多いカレーライスでした。給食では、手作りの味を伝えるために、ルウを手作りしています。

バターと小麦粉にカレー粉を加えて、約20～30分弱火でいためて作ります。使ったバターは450gが16個、小麦粉が8kgでした。

カレールウができるまでを動画で見てください。

カレールウの作り方.MOV
動画

IMG_2654.JPG
画像



7月1日は福山市の市制施行記念日、すなわち「福山市の誕生日」でした。誕生日をお祝いし、きゅうり・キャベツ・しいたけなど地元の方からいただいた食材を始め、ほぼ100%広島県産のもので出来た給食でした。
『我こそは、おいしく食べる自信があるよ!』と思う人?』
と言うと、たくさんの方が手を挙げてくれました。地元の恵みに感謝の気持ちを持ち、おいしく食べてくれました♪

道上小学校では、給食技術員(緊急要員)を募集しています。月2回程度、給食の調理補助・片付け等を行う仕事です。問い合わせがある場合は、教頭までご連絡ください。

6月の食育月間に合わせて、給食検定を行いました。給食に関する10問のクイズです。43名が挑戦し、12名が全問正解でした。今月は、間違いの多かった問題を3問掲載します。給食検定に挑戦した人も挑戦していない人も、やってみましょう。

第1問：新市町や神辺町でたくさん育てられ、疲れをとる働きのある「アスパラギン

酸」が多く含まれる野菜は何？

- ①アスパラガス ②たまねぎ ③キャベツ

ヒントは給食掲示板♪

第2問：たまねぎの辛味のもと、「硫化アリル」は、体の中でどんな働きをしますか。

- ①目の疲れをとる ②血をさらさらにする ③頭の働きをよくする

ヒントは給食掲示板♪

第3問：6月4日から6月10日は何の日だったでしょう。

- ①目の愛護デー ②学校給食週間 ③歯と口の健康週間

ヒントは食育だより♪

答えは次回の食育だよりで発表します。
早く知りたい人は栄養教諭 小林 まで提出してください。

前回のこたえ

- こたえ ①はやねはやおき（早寝早起き）②えいようばらんす（栄養バランス）③たべたらうんどう（食べたら運動）
④しょくよくのあき（食欲の秋）⑤のこさずたべよう（残さず食べよう）