



食育だより



No.2 2022年(令和4年)5月31日

道上小学校 栄養教諭 古屋佑希実

〇〇〇 食事を楽しもう! 〇〇〇

5月の給食目標は「食事を楽しもう」です。連休明けで、心も体も疲れやすい時期です。少しでも学校が楽しくなるよう、給食の献立も工夫しています。食事の時間を楽しんで、心と体を元気にしましょう。

みんな大好きなめん料理!「五目ラーメン」



めん類で人気の給食と言えば、「ラーメン」! 暑くなってきた時期でもおいしく食べられるように、塩としょうゆで味付けをしています。「五目」には「たくさんの」という意味があるように、たくさんの具を使っているので栄養満点です。

ゴールデンウィークの中、少しでも学校へ来る楽しみが増えるように、この給食を選びました。



リクエスト献立人気ナンバーワン!「あげパン」



1年で1番の歓喜の声が聞こえるのが「あげパン」です。給食時間になると、「今日あげパン!!?」「やったー!!!」とたくさんの声が聞こえてきました。

5月はシュガー味でした。パン屋さんから届いたパンを、給食室で揚げて砂糖をまぶしています。外はカリッ、中はふわっのあげパンは、残食がほとんどありませんでした。

親善友好都市 ハワイの料理!「ロコモコ風」



給食には、外国の料理も登場します。5月は、ハワイ料理をアレンジした「ロコモコ風」でした。本来は、ソースに目玉焼きをのせる料理ですが、今回はうずら卵をのせています。

デザートはハワイでもたくさん収穫されるパインです。暑い日に食べる冷凍パインはとてもおいしかったですね。

5月5日は子どもの日!日本の行事食「端午の節句」



5月5日は端午の節句でした。こどもたちが元気にすごすようにと願う行事で、こいのぼりを立て、よろいやかぶとを飾り、かしわもちやちまきを食べます。

また、今が旬のたけのこは、1日で数cm伸びる成長の早い食べ物です。みなさんの成長を願って、五目炒めでいただきました。



Google classroom 「食育ルーム」を更新しています。



道上食育ルームでは、今日の給食について、給食ができるまでの動画、チャレンジ問題、レシピの配付など、様々な情報を発信しています。あげパンが作られる様子も動画にしています。

ぜひ、ご覧ください。

※1年生は、タブレットやアカウントが配付された後で参加ができます。

給食当番がんばっています



給食が始まって2か月が経とうとしています。1年生は自分たちで給食を運んだり、配ったり、配膳をしたりしてがんばっています。



重たいけど、みんなで協力して運ぶよ！



こぼさないように大切にぐばります



ぐば配られていない人はいないかな？



給食費は1食255円です

学年費と一緒に徴収させていただきます。
入院などにより5日以上長期欠席をされる場合は、給食を中止できますので、担任までご相談ください。中止には多少時間がかかります。中止可能日からとなりますのでご了承ください。中止分は、学期末に返金いたします。



白衣や帽子の洗濯をいつもありがとうございます



牛乳クイズ

わかるかな？



レベル1

牛乳から作られる食べ物ではないものは、次のうちどれでしょう？

①ヨーグルト



②チーズ



③豆乳



④バター



レベル2

牛乳は、からだにとってどんな働きをするでしょう？

①強い歯や骨をつくる

②元気なからだをつくる

③イライラさせる

④ぐっすり眠れる



ボクは、肉や魚と同じ赤の仲間の食べ物だけど、心をゆったりした気持ちにさせることもできるよ。
ボクを飲むだけでなく、太陽の下で運動したり、食べ物をよくかんでアゴを使うことも大切にしようね。



レベル3

牛から出るお乳の量は、1日に牛乳びん(200ミリリットル)およそ何本分でしょう？

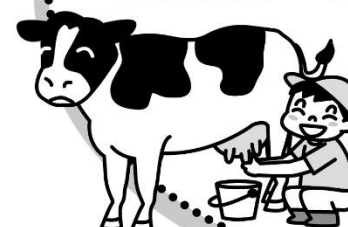
①1~5本



②10~50本



③100~150本



牛は人間と同じで、子牛をうむとボクを作りだすようになるんだ。お乳をしぼる回数は1日2~3回で、全部で20~30リットルも出る！しぼる回数が多いほど、牛からしぼれるボクの量は増えるんだって。たくさん飲んで大きくなろうね。

