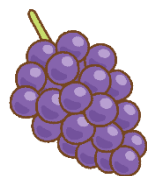




# 食育だより



No.4 2022年(令和4年)9月22日

道上小学校 栄養教諭 古屋佑希実

夏休みが終わり、いよいよ運動会が近づいてきました。運動会で力を出し切るためには、食事と休養が欠かせません。

早寝・早起き・朝ごはんのリズムを大切に2学期も元気に過ごしましょう。

## 夏休みのチャレンジがたくさん寄せられました

「夏休みにチャレンジ!」と題して、グーグルクラスルームを中心にチャレンジ問題を出したところ、たくさんの回答が寄せられました。

今日は、チャレンジ問題の中でも、「お手伝いにチャレンジ!」に挑戦した人を一部紹介します。

ホットサンドを作りました。どんなものを入れるか、どの位置に置くと崩れないか、焼き時間はどれくらいかなどははじめはよくわからなかったけど、何回も作っていくうちにコツをつかんだので作るのが楽しかったです。(6年)

わたしは、おさらあらいをしました。水がときどきちってたいへんだったけど、お母さんに「ありがとう」といわれたのでやってよかったとおもいました。(2年)



料理をつつだしました。卵料理はすごく難しかったです。(4年)



私はお弁当を作りました。家族全員の量がいっぱいで大変だったけどお母さんに手伝ってもらってできました。「家族に美味しかったよ」と言ってもらって嬉しかったです。今度は一人で作りたいです。(5年)



「ありがとう」「おいしかったよ」などと言われると、「やってよかった」という気持ちになりますね。家族の一員としてこれからも続けてみてください。

食育だよりはホームページにも掲載しています。ぜひカラーでご覧ください。道上小学校ホームページ → 各種たより → 食育だより

## 地域のおいしい食べ物が届いています

神辺町産「ロロンかぼちゃ」



特徴はこの形!



切り口から、蜜のような水がどどんしたたり落ちてきました。

ラグビーボールのような変わった形と、あまくてほくほくとした食感が特徴です。今回の給食では「かぼちゃのそぼろ煮」でいただきました。

神辺町の農家の方が持ってきてくださり、「スープで食べるとおいしいよ」と言われていました。

三次市産「ピオーネ」



別名「黒い真珠」

香りがつよく、あまみとさわやかな酸味が特徴です。その色や形から「黒い真珠」とも呼ばれています。

今回は広島県「三次市三良坂産」のピオーネでした。甘くてジューシーでした。



グーグルクラスルーム更新しています

グーグルクラスルーム「食育ルーム」は2学期も更新しています。給食室の動画やレシピなど、様々な情報をのせています。ぜひ、親子でご覧ください。



クラスコード



