



食育だより 第5号

福山市立手城小学校

2023年(令和5年)11月28日

朝夕の冷え込みも厳しくなり、いよいよ冬到来です。
気温の寒暖差で体調を崩しやすくなる季節です。うがい、
手洗い、規則正しい食生活で、元気よく過ごしましょう。



給食委員会

残菜へらそうプロジェクト！



児童朝会で、給食の残菜を
減らそうと「給食番長」の読み
聞かせをしました。



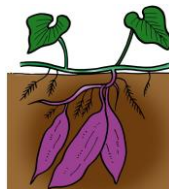
給食番長
どうでしたか？

ひまわり学級に「もったいない
ばあちゃん」の読み聞かせに
まわっています。



2年生

さつまいも収穫しました。



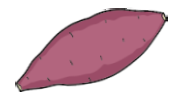
お世話になった宮地さんと野田さんを
招いて、「おもいパーティー」をしました。



おいしいよ。



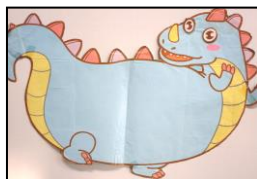
学校給食にさつまいもを
いただき、フライドポテト、
豚汁に使い、全校の
みんなでいただきました。
ごちそうさま♡



保健指導

1年～3年は「野菜をしっかり食べよう」、4年～6年は「黄・赤・緑の食べ物をバランスよく食べよう」、全学年「目を大切にしよう」など勉強しました。

野菜ももりもり食べて
元気になる。



黄・赤・緑の食べ物は？
はたらきは？



家庭科

5年生
「ごはんのみそ汁を作ろう」

6年生
「ジャーマンポテトを作ろう」

みんなで協力して、調理しました。とてもおいしくできました。



おいしかったので
家でも作ってみたいです。



作ってみましょう

ナムル

「野菜料理の中で一番好きなメニューです。」・・・6年生より

材料(4人分)		作り方
きゅうり(せん切り)	1/2本	① きゅうりは、塩でもんでおく。
もやし	1/2袋	② にんじん、もやしを茹でる。
にんじん(せん切り)	20g	③ ①と②の水気をしぼり、Aであえる。
白ごま	小さじ1	もやしなどの野菜を調味料とごま油で味をつけた韓国のあえ物です。 きゅうりの代わりに、ほうれんそうを使ってもおいしいです。
しょうゆ	小さじ2	
A ごま油	小さじ1/2	
塩	少々	
ガーリック	少々	

