

※ このおたよりでは、食育の取組や学校給食レシピなどを紹介します。

食育だより

2023年(令和5年)7月31日
福山市立湯田小学校

もいもいキッズ Vol.2

ねんせい 5・6年生 給食委員会活動

みなさんは給食委員会がどんな活動をしているか知っていますか。今年の給食委員会では、一年を通して3つの係をみんなで協力しながら仕事をしています。今回はそんな給食委員会のお仕事の様子を、みなさんにお伝えします。

給食黒板

みなさんは給食室の前にある、給食黒板を目にしたことはありますか。給食委員会が、その日の給食に使われている食品のカードを6つの食品群に分けています。その日の給食にどんな食品が入っているのか、給食黒板に注目してみてください。



栄養区分指導板

給食放送

給食時間に放送する係です。給食に使われている食材に関するクイズを出したり、栄養素の情報をお知らせしたりしています。静かに聞いて、放送を楽しみましょう。



後片付けサポーター

残食を集める係です。たくさん残っているときは、こぼれないように慎重にしなければいけなくて大変な仕事です。きれいな状態で返ってくると給食委員会さんはもちろん、給食室の先生もとてもうれしくなります。苦手なものも少しでも食べられるとよいですね。

2学期からも給食委員会さんのお仕事に注目あれ!

しょくいくまめちしき 食育豆知識

なつ よぼう ~夏バテ予防~

いよいよ8月から夏休みが始まります。厳しい暑さには負けず元気に過ごすために、規則正しい食生活を心がけることが大切です。夏休みの間も元気に過ごすためのポイントを紹介します。2学期にはまた元気な顔を見せてくださいね。

その1:早起き & 朝ごはん

学校が休みの日はお昼まで寝ていたり…なんてことはありませんか。夏休みの間も生活リズムを整えるために、学校がある日と同じように起きて、一日の元気の源である朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。まずはこのポイントを守ってくださいね。

その2:冷たいもののとりすぎ注意!

暑いからといって、そうめんやアイスクリーム、ジュースなどの冷たいものばかりとっていると、胃や腸のはたらきが悪くなってしまいます。さらに食欲が落ちて夏バテになってしまうおそれがあります。暑くなると冷たいものが欲しくなりますが、とりすぎには気をつけましょう。



その3:おやつは種類、量、時間を考えよう

おやつ(間食)は、食事で不足しやすい栄養素を補うためのものです。アイスクリームやチョコレート、ポテトチップスなど脂質や塩分が多いものはとりすぎないようにしましょう。またおやつでお腹がいっぱいになってしまいご飯が食べられなくならないように、食べすぎや、ご飯の前に食べるなどはしないよう気をつけましょう。



【ひとくちメモ】夏休み中はカルシウム不足…?

給食のない夏休み中は、牛乳を飲む機会が減りやすいのでカルシウムが不足しやすくなってしまいます。カルシウムを補うために牛乳やチーズなどの乳製品、小魚などを積極的に食べるとよいですね。

☺朝ごはんにトーストにチーズとしらす干しをのせてこんがり焼いてみては…仕上げに刻みのりをかけても◎

つくってみよう！ 給食レシピ

じゃが豚キムチ

【材料】	【4人分量】	【作り方】
豚肉（スライス）	200g	① 鍋に油をひき、豚肉に酒をくわえて炒める。
じゃがいも（角切り）	4個	② じゃがいも、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃくを入れて炒める。
たまねぎ（くし切り）	1個	③ ★と水を入れて煮る。
にんじん（いちょう切り）	1/2本	④ じゃがいもに火が通ったら、白菜キムチを入れて、味を調える。
糸こんにゃく（ざく切り）	100g	⑤ 最後ににらを入れて、仕上げる。
白菜キムチ	50g	
にら（2.5cm幅）	1/3束	
油	適量	
酒	小さじ1/2	
★砂糖	大さじ1	
★しょうゆ	大さじ1	
★みりん	小さじ1	
水	1カップ	

日本風のカオマンガイ

【材料】	【4人分量】	【作り方】
ごはん	4人分	① 炊いたご飯に★を入れ、さっくり混ぜる。
サラダチキン	2個	② にんじん、房に分けたブロッコリー、もやしは茹でておく。
にんじん（せん切り）	1/2本	③ サラダチキンは
ブロッコリー	1株	
もやし	1袋	
★しょうゆ	大さじ1と1/3	
★ごま油	大さじ1と1/3	
★鶏がらスープ	大さじ1と1/3	
◎しょうゆ	大さじ4	
◎酢	大さじ4	
◎砂糖	大さじ4	
◎ごま油	大さじ4	
◎白ごま	大さじ1と1/3	

切り干しバンバンジー

【材料】	【4人分量】	【作り方】
切り干し大根（水で戻す）	15g	① ★を混ぜておく
鶏ささみ	1本	② 鶏ささみは茹でて冷まし、ほぐしておく。
もやし	100g	③ 切り干し大根、もやしを茹でて水気を切り、冷ます。
きゅうり（せん切り）	1/2本	④ きゅうりは分量外の塩でもみ、水気をしぼる。
★酢	小さじ2	⑤ ボウルに②、③、④をいれ、①で和え、すりごまを加える。
★しょうゆ	小さじ2	
★砂糖	小さじ2	
★トウバンジャン	少々	
★ごま油	小さじ1/2	
すりごま	小さじ2	

5年生はASEANの方々との交流で調理実習として外国料理を作りました。タイ料理いやベトナム料理などを自分たちで作ることができるようなレシピを考えいちから自分たちで作りました。