

食育だより

No. 1
2018 (平成30) 年
4月24日 (火)
栄養教諭：前原

新学期が始まって3週間が経過し、新一年生の児童も徐々に給食に慣れてきました。お昼前には毎日給食室からおいしそうないいにおいがしてきます。給食室のメンバーも新しくなり、安全でおいしい給食を届けるため、毎日丁寧に心をこめて給食を作っています。

給食だよりの見方

給食だよりには、いろいろな情報が記載されています。お家でもお子様と給食について話題にいただけると幸いです。

基本的に水曜日がパンの日になります。

左側に今日の献立名が書いてあります。

食材がはたらき別に(き・あか・みどり)分けて書いてあります。

今日の給食に使用するすべての食材が、横一列に書いてあります。

エネルギー量が書いてあります。(中学年の量が表示されています)

太字の食べものは広島県内産などの近くから届く食材です

旬のたべものを紹介します

「たけのこ」



ほかにも、春キャベツ、ねぎ、グリーンアスパラガス、きゅうり、いちごなどが旬の食べものになります。

スーパーなどのお店にならんでいる食材で、今しか見ることのできない野菜があります。それは、「たけのこ」です。

「たけのこ」は大きくなるのが早く、土の上に芽が出てから10日ほどで竹になります。竹の赤ちゃんなので「たけのこ」と言います。白くてやわらかく、よくかむとほのかな甘みもあります。食物繊維が多く、便秘を予防するはたらきがあります。

たけのこは、若竹汁や、たけのこごはん、チンジャオロウスー、酢豚など、いろんな料理で使われています。



校長室の前にたけのこが展示してあります。漢字で「筍」と書きます。みなさん書けますか？

ランチルーム給食

旭小学校にはランチルームがあります。ひとクラスずつ順番にランチルームで給食を食べています。

今年度より栄養教諭が配置され、食に関するお話をしています。

(4月は給食だよりの見方や、旬のたべものについてのお話をしました。)ランチルームに来るだけで、なにか食について勉強できるように、掲示等をたくさん用意していきます。

よろしくお願いたします。

(栄養教諭：前原)

ひろしま給食

レシピ・キャッチコピーの応募締切は5月1日です。応募はお早めに。