

新学期の給食が始まって1ヵ月半がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。

さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気を付け、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんをしっかりと食べると…

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

〇5月末には社会見学があります。お弁当におすすめの給食レシピを紹介します。

お弁当にGOGOを

材料 (4人分)		作り方
豚肉 (細切り)	80g	① フライパンにごま油をひき、豚肉、ごぼう、にんじん、ガス天、つきこんにゃくを炒める。 ② Aの調味料を入れ、水分がなくなるまでしっかり炒める。 ③ 白ごまを振り入れる。
ごぼう (ささがき)	中1本	
つきこんにゃく	80g	
ガス天 (短冊切り)	60g	
※「きつね揚げ」でもよい		
にんじん (せん切り)	1/2 本	※福山の特産物 「ガス天」を使ってアレンジしています。
ごま油	適量	
白ごま	小さじ1	
赤みそ	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
水	小さじ1	
砂糖	大さじ1強	



その他にも福山市のホームページに給食のレシピが掲載されています。ぜひ、参考にしてください。

もぐもぐ(´～`)



5月2日は遠足
～お弁当タイム～

大きなお口でパクリ！
とてもおいしそう



いただきます！！



公園まで歩き、遊んだ後は、楽しみにしていたお弁当タイムでした。みんな、たくさん遊んでおなかもペコペコ。

お母さんの作ってくれたお弁当をおいしそうに、ほお張ったり、自分で作ったおにぎりを自慢げに見せてくれる子もいました。

お弁当の日の取組みでは、「遠足から帰ってお弁当箱をピカピカに洗ったよ。」
「自分で作ったおにぎりは、とってもおいしかったよ。」などの意見があり、子どもたちの頑張りが感じられました。

4月の給食の喫食率

主食(ごはんやパン、丼など)

96.8%

副食(おかず)

97.5%

牛乳

98.4%

4月の給食の喫食率です。全体の喫食率は、97.6%です。

5月に入り、子どもたちは、だんだんとクラスに慣れてきました。給食準備もだんだん素早くできるようになってきています。

今年度もランチルームでの給食指導を行います。
子どもたちには、食を通じてたくさんのことを学んで欲しいと思います。

(栄養教諭 矢吹)