

食育だより



給食委員会

新しい学年になり、一ヶ月がたちました。委員会活動も新たなメンバーでスタートし、各人がとてもはりきって活動をしています。給食委員会の仕事はまさに奉仕活動です。遊びたい昼休憩に働く6年生、給食当番の助けになるため、4校時が終わったら急いで給食室にかけつける5年生、それぞれにとても大変です。ここに、初の委員会活動を体験した5年生の日記を紹介します。頼もしさが伝わってくると同時に先輩たちの活躍ぶりを素直に感じてくれる心が素敵だなと思いました。

今日、初の委員会がありました。私は給食委員で大おかずと小おかずの担当をしました。大おかずをわたすときしんちょうにやるのがとても大変です。今までの5年生は大変なことをしていたんだなぁと気付きました。明日はお盆の係りです。重いから大変だけどがんばります。

教室訪問



4月末から、給食時間に子どもたちがどのような様子で食べているかをしるために教室訪問をしています。1年生の教室では、「この豆腐にはカルちゃんが入ってるよね。お母さんに聞いたよ。」「保育園でも栄養の話をおしえてもらったから知ってるよ」「牛乳に入ってるカルちゃん飲んだよ」などいろいろと教えてくれ、嫌いなものにも挑戦して食べている姿や、食器に食べ残しが無いように最後まできれいに食べるところを見せてくれます。何でも最初が肝心と言いますが、普段の食生活の中でも、茶碗に残っているご飯粒をもったいないと思ったり、苦手な食材でも食べてみようという気持ちをもったりすることは大切ですね。



ぜひ、ご家庭でもいろいろな食材との出会いをもてるようご協力をお願いします。

給食試食会

1年生と転入生の保護者の皆様を対象に6月3日に試食会を予定しています。9日(金)が締め切りです。ぜひご参加ください。なお、全学年対象の試食会は10月末を予定しています。

4月の給食の残りは・・・

おかずの平均残食率は2.8%と、全体的にはとてもよく食べていました。

しかし、野菜を中心としたおかずが残る傾向が見られました。昨年度初めて登場して好評だったわけぎの入った和風サラダの残食も7.8%（約60人分）と昨年度の3倍の残食率で残念でした。

今“メタボリックシンドローム”という言葉がテレビでも盛んに登場しますが、言葉の認識度は高くても対策をとっている人は3割だという結果がニュースで取上げられていました。大人になってからは、わかっているにもかかわらず実行できないのが現状のようです。子どものときから食の幅を広げ、野菜をしっかり食べる習慣を身につけておくことは、子どもたち自身が健康を考えるうえで大切です。

また、旬の食材を大切にする日本人だからこそ長寿だったとも言われています。旬を感じる子どもに育てたいものです。

4月の献立で4%（30人分）

以上の残食があった献立

若竹汁 キャロットスープ
ごまあえ 和風サラダ
さわらの磯辺揚げ
卵と小松菜の炒め物



5月の給食から

地場産物のグリーンアスパラガスをソテーに使用します。（13日 火曜）

広島県の主な産地は、世羅町・三次市・庄原

市です。アスパラガスには、その名の通り、アスパラギン酸というアミノ酸が含まれており、疲労回復的作用があるとされています。

今月の季節の食材は、筍・かつお・グリーンアスパラガス・甘夏かん等です。

『目に青葉 山ほととぎす 初がつか』 給食では、角切りのかつおにしょうがじょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げた後おろしにんにくを入れた甘酢であえます。

ご家庭で、かつおのたたきを買われましたら、新たまねぎの薄切りを水にさらし、かつおを盛り付けニンニクをきかせたしょうゆをつけていただくとおいしいですよ。

たけのこは、薄く切り、バターで焼いた後さとうす口しょうゆをかけて“ジュッ”といわせて食べるとおいしいです。

食に関連する授業

2年生の国語科では“たけのこぐん”の詩を学びます。たけのこの生長を感じてほしいです。給食室横の掲示板にもたけのこの生長の掲示をしています。

また、生活科ではこれから野菜を育てます。野菜についての勉強も栄養教諭とともにします。

1年生では、学校探検で給食室を探検する際に「たまねぎの皮むき」にも挑戦してもらう予定です。

お願い

体調をくずしやすくしかも食中毒が多くなる時期です。まずは手洗いです。また、水分のとり過ぎで食欲がおちないように気をつけましょう。

