

食育だより



10月19日はひろしま食育の日です。

～ この日を含んだ週は「ひろしま食育ウィーク」です ～

広島県食育基本条例が平成18年10月16日に公布・施行され、「ひろしま食育の日」及び「ひろしま食育ウィーク」が定められました。

19日は“全国一斉生活リズムカレンダー”をつける週内でもあります。



本校でも、19日が日曜日のため、20日月曜日から24日金曜日までの1週間、“生活リズムカレンダー”を毎朝学校でつけることにしています。

生活のめあてとして、一人ひとりが「寝る時間」と「起きる時間」のめあてと「ゲームやテレビを見る時間」を決めます。ぜひ、ご家庭で、めあてとなる時間をお子様としっかり話しておきましょう。

～めあて～



夜()時に寝る。 朝()時に起きる。
ゲームを()分・テレビを()分までにして本を読む。(外で遊ぶ。)

知育・徳育・体育の基礎となるのが食育です。朝ごはんを食べることについては、特に重点を置いています。毎日食べた人には“あさごはんくんシール”を、生活リズムカレンダーすべて“よくできた”に がついた児童には“もりもりSUNシール”が配られます。食欲・読書・スポーツの秋です。生活リズムを整えて気候のよい秋を満喫しましょう。

お知らせ

10月9日、10日の懇談日に、保健室への内科的来室状況と食に関する実態調査の学年結果を掲載したプリントをお配りします。

広島市では22年度に朝食摂取100%をめざしています。ぜひ、朝ごはんの大切さについてご家庭でも話をしていただけたらと思います。11月の“学校へ行こう週間”には、各クラスで朝ごはんの大切さについて学ぶ“学活の時間”を設けています。

9日・10日は大村養護教諭が、9日は栗本栄養教諭も保健室に待機しております。健康面で相談がある方はぜひ、保健室へもお立ち寄りください。

なお、アレルギー対応をしている児童の保護者の方は、アレルギー対応食器の見本を見ていただきたいので、必ずお立ち寄りください。

試食会開催

10月28日(火)と10月29日(水)に行われる試食会への申し込みありがとうございました。申し込みいただいた方には全員ご参加いただけます。詳細は後日案内させていただきます。

9月の給食から・・・とうがん



去年に引き続きとうがんの重さ当てクイズも行い、近かった人は、給食放送で紹介しました。先生の中では養護教諭の大村先生がニアピン賞でした。

その“とうがん”を給食時間に各教室をまわって見せました。「さて、とうがんの種はどこにある？」と聞くと、多くの児童が「真ん中！」と答えるのですが、何人かの児童は「全体に散らばっている！」と答えていました。そこで、“百聞は一見にしかず”です。“とうがん”を2つに割って中の様子も見てもらいました。「きゅうりがでかくなつたみたい！」との声もありました。

9月の給食から・・・郷土食（島根県）

先月の郷土食“島根県のうずめめし”の日・・・児童には、「今日は具だくさんの汁の上にごはんをのせて汁の中にうずめて食べてくださいね。」と説明した後、教室訪問をしました。すると「おばあちゃんのうちが島根にあるけーこれ食べたことあるよ！」と何人かの児童が教えてくれました。

麦ごはんでうずめて食べた児童は約半数おり、混ぜるのが嫌な児童も多かったのですが、味は好評でした。これからが旬の里芋もたっぷり使っており、とてもおいしいですよ。

麦ごはん	4人分	
若鶏もも肉（角切り）		180g
さといも（小さめ角）		150g
にんじん（いちょう）		1/2本
ごぼう（ささがき）		1/4本
干しいたけ		
（もどしてせん切り）		4枚
ねぎ（小口切り）		4本
しょうゆ	大さじ1と1/2	
食塩	小さじ1/3	
でん粉	少々	
だし汁	3カップ	
（だし昆布・かつお節でとる。）		

だし汁に鶏肉を入れ野菜・きのこを加える。煮えたら味付けし最後にでんぷんでとろみをつけ、ねぎを加える。



10月の給食から

旬の食材

じゃがいも さといも さつまいも だいこん にんじん ねぎ りんご
かき みかん えのきだけ しめじ

しめじとえのきだけの名前がわからない低学年の児童がたくさんいました。きのこには食物せんいの“せんちゃん”がたっぷりです。



地場産物

9日

“ひろしまそだち”の小松菜を使っています。
小松菜は、ほうれん草の3倍のカルシウムを含んでいます。



目の愛護デー 9日

にんじん・こまつな・レバー・ブルーベリージャムと目によい食べ物をたくさん使っています。

