

皆実食育だより

平成23年4月



皆実食育だよりの発行は、「食育の日」前後を予定しています。今年度も、皆実小オリジナルキャラクター「あさごはんくん」や翠町中学校区オリジナルキャラクター「もりもりSUN」とともによろしくお願ひします。

給食室メンバー紹介

今年度は、2名の新しい調理員を迎え、栄養教諭（栗本）と給食調理員7名（藤井・小笠原・住田・作本・舛田・古田・西村）でスタートしました。今年度も安全な給食作りを第一に、「皆実小の給食はおいしい！」と言われるよう、力を合わせ愛情こめて、作っていきたいと思います。よろしくお願ひいたします。



あさごはんくん



もりもりSUN

給食時間の取組

給食時間は、担任が給食を通して食に関する指導を行っていきます。日々の給食の時間を活用してマナーや知識の定着を図っていきたくて考えています。今年度は下記に示すようなカードを作り、給食の時間に提示するようにしています。

★食育の日 毎月19日（19日が休業日の場合は、その前日または前々日）



今年度は、食育の日に、「一汁二菜」の献立を取り入れています。一汁二菜とは、ごはんの他に、「一つの汁物と二種類のおかず」を組み合わせた食事のことです。

汁物として「ひろしまっこ汁」を取り入れます。「ひろしまっこ汁」は、広島市の学校給食で考えられたみそ汁です。だしは地場産物のちりめんじりこでとり、そのまま具として食べます。旬の食材を使ったみそ汁です。よく味わって食べましょう。

★地場産物の日

毎月、地場産物の日を設け、広島県で収穫した野菜や果物を使用します。今月は瀬戸田産のレモンと尾道産のわけぎです。



★郷土食

広島県の郷土食を中心に紹介していきます。今月はもぶりごはんが登場します。

★主食・主菜・副菜

小学校卒業までに1食分の料理を作ることができるように家庭科で取り組みます。低学年の内から主食・主菜・副菜とはどのような料理かを給食を通して知ること知識面の定着を図り、家庭科等の実習を通して実践力がつけることができると考えています。

1年生給食開始前指導

13日(水)に1年生を対象に給食開始前の話をしました。給食室で使用している器具を、家で使っているものと比較したり、大しゃもじと身長を比較したりしました。

また、給食時間に栄養教諭が教室に行く際に一緒に持参するキャラクターの紹介や牛乳に含まれるカルシウムの量についても話をしました。



給食当番活動

当番活動は、**長袖エプロン・ぼうし・マスク**を着用して行っています。**ぼうし・マスクのひもやゴムがゆるんでしまう**ことがありますので、確認をお願いします。

体の調子が悪い時(特に**下痢の症状がある**)には当番活動ができませんので、**担任にお知らせください**。1年生の給食当番開始は6月からです。準備をお願いします。

給食試食会のお知らせ

本校では、年に2回給食試食会を行っています。学校給食を試食していただくだけでなく、学校給食や本校の食育の取組について、理解していただくために下記のような内容で話をさせていただきます。詳細は後日案内させていただきます。

6月1日(水)・・・1年生・転入生・試食会が初めての保護者対象

内容：学校給食・食育・生活リズム

6月2日(木)・・・全学年保護者対象

内容：地場産物の紹介・写真で見る学校給食

給食の献立から

<材料 4人分>

鮭(角切り) 300g
白ワイン 大さじ1
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
片栗粉 1/2カップ
油 適宜



鮭のレモン揚げ

レモン 1個
しょうゆ 大さじ1
さとう 大さじ1
みりん 大さじ1/2

<作り方>

- ①レモンをしぼり、果汁をとる。
- ②下味をつけた鮭にでんぷんをまぶして油で揚げる。
- ③調味料を煮立て、絞ったレモン果汁を加え、揚げた鮭にからめる。