

～食育だより～

おしゃもじ通信 第二号

令和4年5月27日
 小金井市立緑小学校
 栄養士 若山加奈子

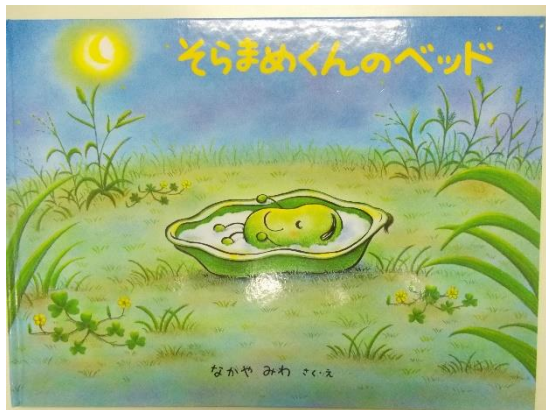
★★ 図書コラボ給食 ★★

給食のメニューをもとに、司書の清水先生に協力していただき図書の紹介をしてもらっています。「食べてみようかな!」と思えるきっかけになってくれたら幸いです。また、給食を食べて本を読みたくなったら、ぜひ図書室へ!「そらまめくんコーナー」を準備してあります♪本にも食事にも興味がわいてくれたらうれしいです。

給食で出たのは《5月26日そら豆入りかき揚げ》です。

今が旬です!

「そらまめくんのベッド」 なかや みわ 作・絵



読み聞かせの様子

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、ここでは季節ごとの旬の野菜の特徴と、食べ物の一例をご紹介します。

<p>春</p> <p>アスパラガス、そら豆、たけのこ、きよみ清見、はな菜の花、セロリ、アサリ、いちご</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いよ。</p>	<p>夏</p> <p>もも桃、とうもろこし、すいか、えだまめ枝豆、アジ、なす、きゅうり、トマト</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いよ。</p>
<p>冬</p> <p>れんこん、りんご、だいこん大根、ほうれん草、ねぎ、みかん、ゆず、ブリ、はくさい</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いよ。</p>	<p>秋</p> <p>きのこ、ごぼう、にんじん、さつまいも、栗、サンマ、かき柿、ぶどう、さといも</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いよ。</p>

☆☆ 1年生 給食がんばってます！ ☆☆

1年生の給食が始まってから1か月が経ちました。給食が始まる前には、給食ってどうやって作られているのかな？と、調理員・栄養士や調理道具、調理室の紹介をしました。食器を落とさないように練習もしました。

いざ給食が始まって、給食が盛られたトレーを持つと「こんなに重いの！？」と戸惑いながらも、がんばってそろりそろりと歩いていました。

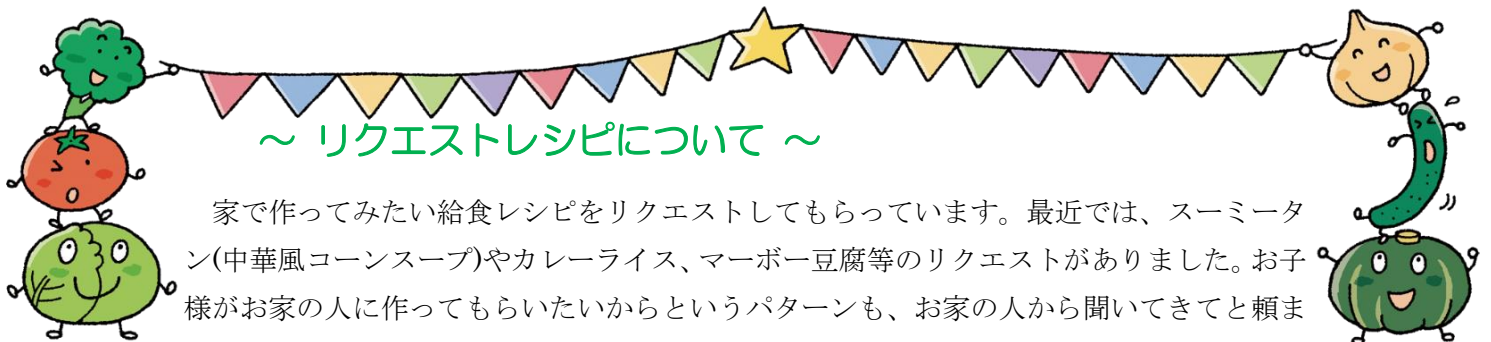
1人ずつ前を向いての黙食ですが、廊下で会うと「いつもおいしい給食をありがとう」と笑顔で伝えてくれます。「今日の給食はなあに？」と楽しみにしてくれている子、さっそく「いつもありがとう」のお手紙を習ったばかりのひらがなをがんばって使い、書いて渡してくれた子もいました。

きゅうしょく ほう つく
給食はこんな風に作られているよ！



前号のおたよりでもお伝えしましたが、「給食」は家庭で食べる「お昼ごはん」と違い、学習のひとつです。小学生のみなさんが元気に大きくなるための栄養バランスを考えて作り、また、将来自立して健康的な食事がとれるように学ぶためのものでもあります。そして、その中でお友達と楽しく食べるための約束があること等、給食を通して学ぶことはたくさんあります。

実際、今でこそいろいろなものを食べられるようになってきた高学年の児童も、低学年の頃は難しいこともありました。毎日少しずつ、繰り返し伝えること、挑戦することは、無駄なことではありません。今は難しく思っていることでも、可能になるときは来ると信じています。



～ リクエストレシピについて ～

家で作ってみたい給食レシピをリクエストしてもらっています。最近では、スーミータン(中華風コーンスープ)やカレーライス、マーボー豆腐等のリクエストがありました。お子様がお家の人に作ってもらいたいからというパターンも、お家の人から聞いてきて頼まれたというパターンもあります。また、リクエストする場合は、直接栄養士に話しかけてもらっても、メモ紙を渡してもらってもかまいません。リクエストされたレシピは、リクエストしてくれたお子様に渡すのはもちろん、職員室前の廊下の食育掲示板で配布もしています。ぜひ御活用ください。

この掲示が目印です。 →

