

食育だより

平成26年5月1日

廿日市市立浅原小学校

今年度より食育だよりを発行することにいたしました。

学校での「給食指導」、「食に関する指導」等についてお知らせします。家庭と連携し、子ども達が自分の健康を考え、苦手なものも食べようとする姿勢や意欲をもつようになることを目指しています。

お花見給食

毎年4月に校庭の桜の下で給食を食べる「お花見給食」を今年は地域の「浅原食堂」の皆さんと合同で開催しました。児童は給食の献立と浅原食堂から「巻き寿司」「ゼリー」を全員にいただきました。

6年の長尾さんの進行で、児童・職員が自己紹介をして楽しく過ごしました。



食育コーナー

ランチルーム前のコーナーを食育コーナーにしています。給食調理員の小田先生に給食の感想や質問を書く紙と箱を設置してもらいました。質問にはメモや掲示物で返事を書いてもらっています。



乾燥したひよこ豆10粒 7.3g
 →一晩水でもどすと13.4g
 →煮ると14.2g

水につけておいた「豆」の変化や「たけのこ」の何層にもなっている皮など、給食の材料の実物も置いてもらっています。ビニール袋に入っている物を触ったり、持って重さを感じたりしています。

家庭でも学校給食のことを話題にしてみてください。

レシピを載せますのでぜひ、家庭でも親子で作ってみてください。作ってみての感想を聞かせてください。



給食レシピ

4月22日(火)の給食献立より*さつまいもがポイントです。

「スイートポテトサラダ」がおいしかったです。作り方を教えてください。

スイートポテトサラダ (4人分)		
ハム	40g	両端に切る
さつまいも	100g	コロコロに切る
じゃがいも	120g	コロコロに切る
きゅうり	60g	半月切り
人参	20g	いちょう切り
玉ねぎ	12g	薄くスライス
酢	2g	
さとう	0.6g	
マヨネーズ	32g	
チーズ	30g	

＜作り方＞

1. ハムはフライパンでいためて冷ます。いも、じゃがいもは茹でてさます。玉ねぎ、人参は茹でて水にさらす。
2. きゅうり、玉ねぎ、人参は絞っていも、じゃがいも、チーズ、ハムとマヨネーズ、さとう、酢を混ぜあわせてできあがり。

給食試食会

5月13日(火)給食試食会です。全家庭から申込をしていただいています。給食準備のため保護者の方もエプロン・三角巾・マスクをご持参ください。

