

給食だより こうたいけ



平成29年7月12日発行

にちなんちゅうりつがっこうきゅうしよく
日南町立学校給食センター

イラスト出典：少年写真新聞社SeDoc・日南町

6月は、「食育月間」でした。この期間中に、給食を通して食生活について振り返ったり、理解を深めたりする取組を行いました。また、中学校では、委員会が中心となって、様々な角度から「体の健康」について考える取組を行いました。交流活動のひとつとして、シアトルの生徒と中学生が給食を一緒に食べ、交流を深めました。

グリンピースの豆むき

小学校

6月21日に、小学校1年生と中学年以下のやまびこ学級で、グリンピースの豆むきをしました。「はじめは上手にできるかな安かったけど、上手にできて楽しかった」という感想がたくさんありました。

翌日22日には、給食で豆ごはんにしてみんなでいただき、季節の味や香りを味わいました。



にちなんKKフェスタ

中学校

6月26日に中学校では、委員会が、KK(体の健康)にちなんだブースを開き、みんなが健康への意識を高めました。



給食試食会！

小学校

6月28日に、小学校1・2年生の保護者試食会及び食育研修会を開催しました。当日は、22名の方にご参加いただきました。いただきましたご意見やご感想は、今後の給食の参考にしていきたいと思います。す。お忙しい中、ありがとうございました。



感想より・・・

子ども達の食べる様が、左手もきちんと使え、おぎょうぎよく食べる姿に感心しました。1日350gの野菜は思った以上に量があり、目標にしたいです。

シアトルの生徒との交流給食

中学校

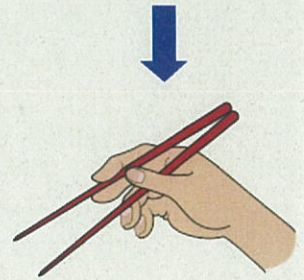
中学校では、シアトルの生徒と一緒に給食を食べました。出会ったばかりで緊張気味な人もいましたが、はしの持ち方を教えてあげたり、楽しくコミュニケーションをとったりしながら食べている生徒もいました。



正しくはしを持とう！

小学校

はしは、日本の食文化です。なかなか上手に持てない人もありますが、ちょっと意識すれば上手に持てるようになります。朝の10分間を使い、1～4年生はスポンジを、5・6年生は豆をはしでつまんで、はしの持ち方への意識を高めました。ご家庭でも折に触れて、はしの持ち方を意識していけるとよいですね。



生活リズムを整えて、朝ごはんを食べよう！

日が陰るのが遅くなり、つい夜更かしをしてしまいそうな季節です。暑い時こそ、熱中症にかからないよう、睡眠と食事はとても大切です。夏休みも始まりますが、生活リズムを整えて、健康的な日々をすごしましょう。

食育の日クイズより！

朝「胃がもたれる」「食欲がない」ということがあります。その原因は何でしょう？

- ①夕ごはんにおつこいものをたくさん食べる
- ②夕ごはん野菜を食べる
- ③夕ごはんがおいしい
- ④夜食を食べる

答え

答え：①夕ごはんにおつこいものをたくさん食べる
③夕ごはんがおいしい④夜食を食べる



夜は、寝る3時間前までにごはんを食べ終わり、早く寝ることで、朝すっきりと目覚め、食欲が出てくるでしょう。

どうしても夕ご飯が遅くなる場合や、勉強で夜食がとりたい場合は、油や砂糖が少なく、消化よいものを量を控えめにするとよいでしょう。

6月19日 食育の日の給食より！

旬の食材を使った朝ごはん献立例

※材料は、1人分(g)です

【回鍋肉】

豚肉(30)・キャベツ(40)
にんじん(20)・にんにく(少々)
ごま油(少々)・砂糖(0.4)
みそ(2)・みりん(1.2)

※豚肉と、みじん切りにしたにんにく、短冊に切ったにんじん、色紙に切ったキャベツと炒めて味付けをするだけ！

【もやしとツナの中華サラダ】

ツナ(10)・もやし(30)
チンゲンサイ(20)・酢(1)・醤油(2.5)・砂糖・ごま油・ごま(各少々)

※食べやすい大きさに切ってゆでた野菜に調味料とツナを混ぜるだけ！

【新じゃがの中華卵スープ】

鶏肉(8)・玉ねぎ(15)・じゃがいも(20)
しいたけ(8)・葉ねぎ(5)・卵(15)
煮干し(2)・昆布(1)

塩・醤油・こしょう・ごま油(各少々)
※鶏肉と、スライスした玉ねぎ・じゃがいも・しいたけをだし汁で煮て味付けをし、卵をといて、葉ねぎを散らす。

どれもたんぱく源と野菜が入っているので、全部作らなくても1品を多めに作ったら朝ごはんにも使えるのじゃ！

