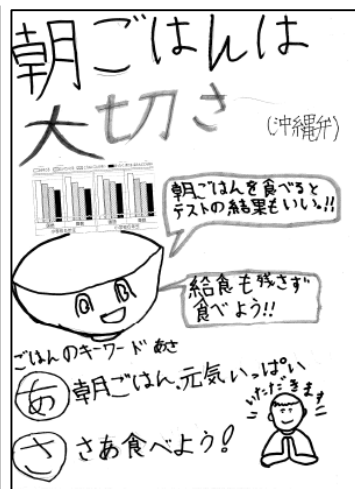
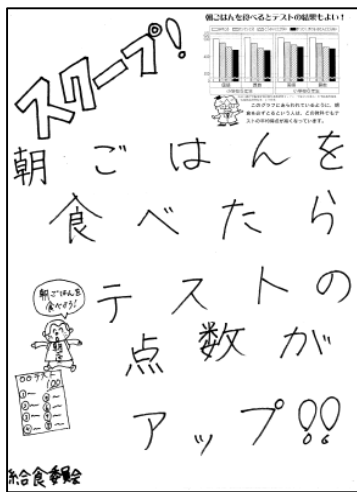




早寝・早起き・朝ごはん、夏を毎日元気に過ごしましょう！

6月は食育月間でした。

給食委員会が「朝ごはん」を食べること、「給食で気をつけてほしいこと」のポスターを作り、掲示しました。また、「食育の日」の6月19日に、給食委員長・副委員長が給食時間の放送で呼びかけをしました。ポスターを、一部紹介します。



～6月の食育授業～

2年生「体の調子をととのえる仲間を知ろう」

色の濃い野菜・薄い野菜に分けました。
色々な野菜を食べて元気に過ごしたいですね。

3年生「魚の力を知ろう」

骨ごと食べる魚、身だけ食べる魚に分けました。
魚でたんぱく質・カルシウムをとりましょう。

4年生「朝ごはんの大切さを知ろう」

朝ごはんの大切さを知り、自分の生活リズムを見直しました。

5年生「おやつを食べ方を考えよう」

おやつに含まれる砂糖の量をゲームで考え、自分のおやつのとりを振り返りました。

砂糖をとりすぎると・・・



砂糖、とれすぎていませんか？

「おやつにふくまれる砂糖の量を当てましようゲーム」をしました。ジュースやお菓子の実物を見ながら、考えました。



お菓子やジュースには、多くの砂糖が含まれているものもあります。砂糖の取り過ぎは、夏ばてにつながります。パッケージの表示を見て選びたいですね。



PTA 給食試食会

9月5日(木)12:10～13:40

日頃お子さんが食べている給食を、ぜひ味わってください。給食試食後に、食生活について楽しく語りあう予定です。

当日は、岩国市保健センター東地区担当保健師の藤川さんや、地域の方もお越しいただく予定です。

皆様の参加を、お待ちしております。

作ってみよう！給食レシピ

りゃんぱん

(材料 4人分)

- ・緑豆春雨 20g
- ・キャベツ(短冊切り) 1枚
- ・きゅうり(スライス) 1/2本
- ・ロースハム(短冊切り) 2枚
- ・卵 1個
- ・炒め油 少々
- ・醤油、酢、砂糖 各大さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2

(1人あたり栄養量)エネルギー 59kcal

たんぱく質 2.2g 塩分 0.6g

(作り方)

- ①春雨・キャベツ・きゅうりは、それぞれゆでて水で冷やす。春雨はザルにあげておき、キャベツ・きゅうりは手でしぼる。
- ②炒り卵を作り、冷ます。
- ③カッコの調味料で、①・②・ハムを和える。

さっぱりとして、食欲が増す春雨サラダです。