

しょくいく 食育だより NO.10 東小学校



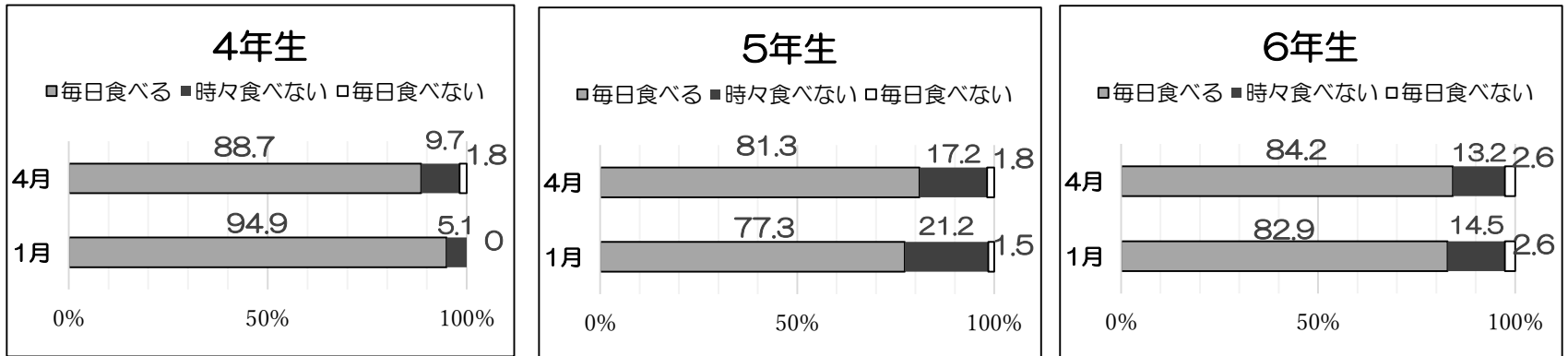
栄養教諭 山田
2020.2.20 作成

朝食を、食べていますか？ 毎朝食べて、毎日元気にすごしましょう！

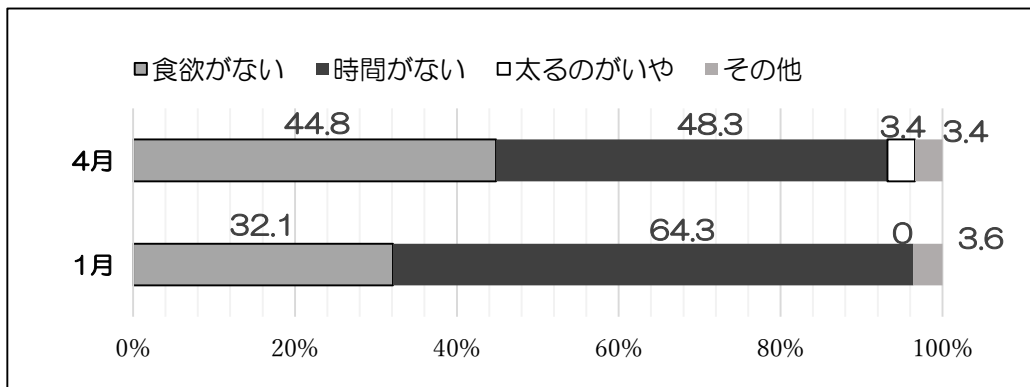
4月と1月に、4年生～6年生で食生活アンケートを実施しました。結果をお知らせします。



朝食摂取状況(学年ごと)



朝食を食べない理由(全体)



4年生は、朝食を食べる人が増えましたが、5・6年生は減ってしまいました。食べない理由が、「時間がない」が半数以上でした。

学校で勉強、運動をしっかりするために、朝食はとても大切です。

早寝早起きして、余裕を持って、朝食を食べてください。

1年生 明治食育セミナー(1/22)



明治の島田さんから、「朝ごはんのミラクルパワー」のお話がありました。早寝早起き、そして、朝ごはんの4つのパワーを、教えていただきました。

バター作りをしました。生クリームを容器に入れてシャカシャカふったら、おいしいバターができました。給食のパンにつけて食べました。



5年生 目的に合った食材を選ぼう(2/18・21)

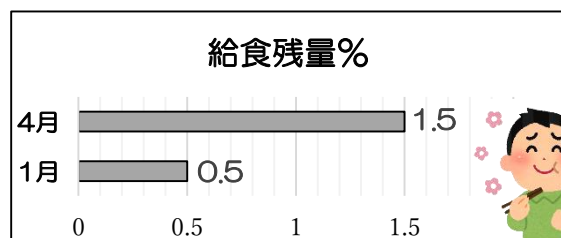


給食の食材の選び方について考えました。2種類のハムのパッケージを見比べて、表示の違いを探しました。

給食は、1食の食材費265円の限られた予算の中で、安心安全な食材を選んでいきます。

4月からの給食残量の変化

給食の残量が、とても少なくなっています。これからも残さず食べて、元気な体を作ってください。



作ってみよう！給食レシピ

(1人あたり栄養量)エネルギー 35kcal

ほたてとキャベツのごま酢和え

たんぱく質 3.2g 塩分 0.2g

(材料 4人分)

- ・ほたてフレーク缶 50g
- ・キャベツ 2枚(ざく切り)
- ・きゅうり 1/2本(スライス)
- ・白すりごま 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・酢 小さじ2
- ・濃口醤油 小さじ1

(作り方)

- ①キャベツ・きゅうりは、熱湯でサッと茹でて、水で冷やし、しぼる。
- ②調味料を合わせ、①とほたてを和える。白すりごまを入れて、ざっくり混ぜる。

