



食育だより

岩国市立灘小学校
令和5年7月19日
(毎月19日は食育の日!)

いよいよ夏休みが始まります。長い休みは、夜更かしをしたり、朝ごはんを食べられなかったり、生活習慣が乱れやすいです。夏休みも、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気に過ごしましょう。

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



4年生がゴーヤのわたとりをしました！

7月6日(木)学級活動の時間に、4年生がその日の給食で使うゴーヤのわたとりをしてきました。わたとりをしたゴーヤは、調理員さんがおいしい「ゴーヤチャンプルー」にしてくれました。ゴーヤが苦手な子どもも、その日は「自分たちでわたとりをしたゴーヤはおいしい!」と言って食べていました。

ゴーヤチャンプルー



夏休みに、ご家庭でも子どもたちと一緒に「食の体験」をしてみませんか？野菜の栽培や観察、一緒に料理を作る、買い出しに行くなど、さまざまなことに挑戦してほしいと思います。食に興味をもち、食の体験を広げていきましょう。

もいもい賞・ぴかぴか賞

給食委員会の取り組みとして、毎日給食後に各クラスの残食と片付け方をチェックしています。学期ごとに集計し、残食が少なかったクラスと片付け方がきれいだったクラスに「もりもり賞」と「ぴかぴか賞」を渡しています。

先日、1学期のもりもり賞・ぴかぴか賞の発表がありました。給食委員会が、それぞれのクラスに賞状を届けに行きました。



☆表彰されたクラス☆

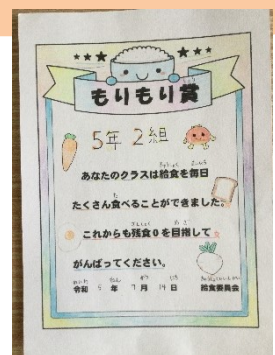
もりもり賞

2年2組、3年1組、4年2組、
5年1組、5年2組、しえん

ぴかぴか賞

1年1組、2年2組、3年2組、
4年2組、5年2組、6年2組、しえん

給食委員会が作った賞状です。



空になった食缶や、きれいに片付けられた食器を見ると、調理員さんも嬉しい気持ちになります。これからも、たくさん食べて、きれいに片付けをしてくださいね。

給食レシピ紹介

学校給食のレシピを紹介します。ご家庭で作ってみませんか？

夏野菜のスタミナ炒め

夏が旬のピーマンやパプリカを使った料理です。
暑い夏でも食べやすい1品です。

材料(4人分)

豚肉	80g
パプリカ	20g
ピーマン	20g
キャベツ	60g
玉ねぎ	60g
しめじ	40g
油	適量
おろしにんにく	1g
おろししょうが	1g
ウスターソース	小さじ1
赤味噌	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

} ☆

作り方

- ① ピーマン、パプリカは細切り、キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンに油をひいて、おろしにんにくとおろししょうがを入れ、豚肉を炒める。その後、①としめじを入れ、炒める。
- ③ 火が通ったら、☆を入れ味をつける。

具や調味料の量は、お好みで調整してください。