

6月 給食だより

令和 5 年 5 月 31 日
 狛江市立和泉小学校
 校長 鷲見 真太郎
 主任栄養教諭 早乙女 理恵

気温差が激しかった5月でしたが、いよいよ梅雨の季節がやってきます。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑い日が増え、食中毒の発生も多くなります。衛生にも十分に気を付けて過ごしましょう。

6月は「食育月間」です

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに過ごしていくためには、子供の頃から、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？家庭で取り組める「食育」には、このようなものがあります。

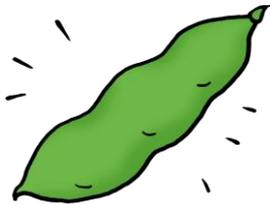


2年生がそらまめのさやむきをします

そらまめが旬を迎えます。新型コロナウイルス感染症拡大のため、生活科で食材を触ったり、家庭科の調理実習がなくなったりしたため、子供たちが直接食材に触れる機会が減っていました。和泉小では昨年からの生活科でグリーンピースやそらまめのさやむき体験を復活させています。今年も6月2日に、2年生がそらまめのさやむきをします。「給食を作るお手伝いをするよ」と話をすると、とても喜んで張り切ってさやむきをします。ぜひご家庭でもお手伝いをしながら、家族で旬の味を楽しんでみてはいかがでしょうか。

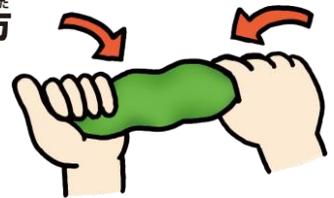
そらまめのさや

さやが空に向かって付くので「そらまめ」と名前がついたそうです。



さやのむき方

両方のはじをもって、ぞうきんを絞るようにすると、うまくさやがむけます。豆はふわふわベッドに寝ているように並んでいます。



そらまめの食べ方

そのまま塩ゆでして、香りが食感を楽しんでみてください。薄皮をむいて、炒め物やポタージュにしてもおいしいです。



そらまめの栄養

主に体をつくるものになるたんぱく質が豊富です。ほかにも成長期の体づくりに役立つ栄養が豊富です。



5月のもりもり大賞は？

子供たちにも少しずつ浸透してきた「もりもり大賞」。5月は気温や気圧の変化で、体の調子がなかなか整わず、さらに和泉運動会もあり、大人も子供もやや落ち着かない様子でした。



そのような中で5月のもりもり大賞は、安定の1位 **4年1組**。昨年不動の1位だった6年生に、3年生ながら「打倒！6年3組」を合言葉に立ち向かい、苦手なものも一口はチャレンジする姿勢で、今年ほぼ毎日パーフェクト完食をしています。そして何よりも嬉しいのが、「毎日給食が美味しいです！」「今日もおいしい給食ありがとうございました！」と、大きな声で、笑顔で声をかけてくれるのです。その一言で全てが救われます！それに続くのは **3年3組**。牛乳以外はほぼ完食しています。続いて **3年2組**、**5年生の3クラス**がドングリの背比べです。先月もお伝えしましたが、残食の差は「和食」と「柑橘類」ではっきり表れてきます。今月から和食を多くしましたが、残ったのは「ひじきご飯、厚焼き卵、かぶときゅうりの甘酢、豆乳みそ汁」「ごはん、花しゅうまい、イカと春野菜の炒め物、サンフルーツ」「きんぴらごはん、きびなごのマリネ、ごまみそ汁、サンフルーツ」の組み合わせでした。皮の固い柑橘類を、むいて食べることを伝えるのも食育です。ご家庭でも週末に食べるなど、試みてください。