

#### 栄養教諭日記

6年生のお兄さんお姉さんたちに 手伝ってもらっていた給食準備も、 自分たちでやり始めました。当番が できることに喜びを感じている姿を見ると、何 でも自分でやることは大切だなと思います。

もうすぐ全国食育月間(6月)が始まります。本校でも食育に関するさまざまな取組を予定していますのでお知らせします。

# ステップアップカード 6月2日(月)~6日(金)

お子様と生活習慣を一緒に振り返っていただき、生活リズムを見直すきっかけにしていただければ幸いです。

せいかっしゅうかん 1 あなたの生活習慣のステップはどこでしょう?				
ステップ。	1 →	2↓	34	4√
	○の数···○個↩	○の数…1~2個	Oの数···3~4値₽	○の数…5個√
20~30分の運動をしているか♡	していない。	ときどきした₽	ほとんどした₽	まいにちした₽
<sup>3人かていがくしゅう</sup> 20~30分家庭学習をしているか₽	していない。	ときどきした₽	ほとんどした₽	まいにちした↩
9時までにねるか√	ねていない。	ときどきねている。	ほとんど <u>ねて</u> いる₽	まいにちねている↩
7時までに起きているか♡	起きていない。	ときどき <mark>起きている</mark> ₽	ほとんど起きている↩	まいにち <mark>起きている</mark> ↩
朝、起きるときスッキリしているから	スッキリしない♡	ときどきスッキリ↩	ほとんどスッキリ↩	まいにちスッキリ↩
朝ごはんを食べるか₽	食べない。	ときどき食べる↩	ほとんどまいにち食べるの	まいにち養べる <i>₽</i>
がいます。 朝ごはんで野菜を食べるか√	養べない₽	ときどき養べる₽	ほとんどまいにち食べるの	まいにち養べる <i>₽</i>
朝、うんちが出るか₽	出ないや	ときどき出る。	ほとんど出る。	まいにち出る↩
<sub>むっしょく</sub> ton 給食は楽しいか√	楽しくない₽	ときどき繁しい↩	ほとんど繁しい₽	まいにち楽しい <i>₽</i>

### パワーアップ朝ごはんの取組(5月21日に別途配付)





ご家庭でよく作るスープや汁で、朝食にもむくものをご紹介ください。

朝の排便率をアップさせること、バランスのよい朝ごはんをとることで、よりよい生活 リズムを保つようにと考えています。

給食では、朝食にも取り入れたい副菜メニューが登場します。その一部を紹介します。

#### ハムとグリーンアスパラガスのソテー



#### キャベツのゆかりあえ



キャベツ → きゅうり ゆかり → 塩昆布

#### 小松菜のサラダ



小松菜 → ほうれん草 卵 → ちくわ

# 箸検定

給食委員会の児童が各クラスに出向き、箸の持ち方を指導します。箸の食文化を伝えられる人になることができるよう取り組みます。

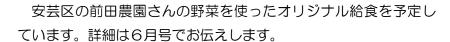


# 食べ物クイズ: 食べ物はかせになろう



地場産物(わけぎ・小松菜・グリーンアスパラガス・レモン・ちりめんいりこ)や郷 土食(もぶりごはん・肉じゃが・たこめし・あなごめし・小鰯のからあげ)だけでなく、 旬の食材や栄養面についての知識も増やせるように、クイズに挑戦します。

# オリジナル給食の実施 6月の第3週目





### 給食試食会 5月21日配付



6月27日(金)に2回目の試食会を予定しています。広島水産株式会社の東さんをお招きし、地場産物の小鰯について教えていただき、郷土食「小鰯の天ぷら」のおいしい作り方も実演してくださいます。また、オイルサーディンの作り方も教えていただけるそうです。もちろん、学校給食についても試食していただきます。ぜひ、ご参加ください。



### その他 親子料理教室

本校では6月の食育月間の取組だけでなく、夏休みに親子料理 教室を開催し、食に関する関心を持っていただけるように計画し ています。

