

比治山小食育通信

平成26年5月



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。

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 〇の数…0個	2 〇の数…1～2個	3 〇の数…3～4個	4 〇の数…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
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	ほとんどねている	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	ときどき起きている	ほとんど起きている	まいにち起きている
朝、起きるときスッキリしているか	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	まいにち食べる
朝ごはんは野菜を食べるか	食べない	ときどき食べる	ほとんどまいにち食べる	まいにち食べる
朝、うんちが出るか	出ない	ときどき出る	ほとんど出る	まいにち出る
給食は楽しいか	楽しくない	ときどき楽しい	ほとんど楽しい	まいにち楽しい

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します。

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



ハム → ツナやウインナー
コーン → 卵

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

安芸区の前田農園さんの野菜を使ったオリジナル給食を予定しています。詳細は6月号でお伝えします。



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。

今年度は、8月5日（火）に本校の保護者であり、和食店を経営されている田島様を講師にお迎えして、おいしく一工夫した朝ごはんに向く料理を紹介していただく予定にしています。

