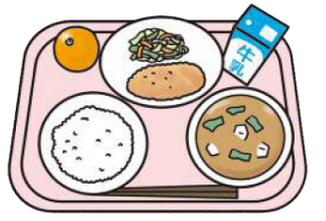


連日、厳しい寒さが続いています。今年度の給食も残り少なくなってきました。こんな季節だからこそ、温かいものは温かいうちに食べたいものです。給食センターでも温かいまま教室に届けられるように、出来上りのタイミングや配送時間など、この時期は、とくに工夫して調理を行っているところです。

教室に届いた後も、みんなで協力して準備を行えば、給食をよりおいしくいただくことができます。これは、おうちでの食事にもつながります。



おいしい給食 ~ポイントは準備の仕方~



みんなで協力して準備ができると、教室にワゴンが届いてからおよそ10分で準備ができます。食べる時間を長くとれるように、みんなで工夫してみませんか。おうちでも自分ができることを見つけてお手伝いすれば、食事時間にゆとりができますね。

給食当番

かみの毛はまとめてぼうしの中に

マスクは口と鼻がかくれるように

衛生的に配ぜんするためにも、配っている間はおしゃべりしません。当番さんにも必要なこと以外は話しかけないでね

1人分がどのくらいになるか、見当をつけてから盛り付けましょう。算数のかけ算・割り算・分数が使えるよ

給食当番以外

机の上をきれいに

手はせっけんを使ってすみずみまで洗いぬいで洗おう



手洗いのあと、身支度をととのえます



給食当番さんに「これ、なに〜？」と話しかけるのはやめてね。献立表を見ればわかるよ



汁の中の具は底にたまりやすいよ。かきまぜながらよそうといいね



換気をしっかり行おう



筆ばこは机の中か、ロッカーに



洗った後は、せいけつなハンカチでふきとることも忘れずにね

毎月19日は食育の日

西部学校給食センターでは、19日の食育の日に合わせて、よく噛んで食べるカミカミメニューを実施しています。よく噛むことは、体にさまざまな効果をもたらします。噛むことの効果を知り、毎日の食事をしっかり噛んで食べましょう。

【カ】過食防止 時間をかけてよく噛んで食べると、満腹中枢が刺激されやすくなり、**食べ過ぎを防ぎます。**

【ミ】味覚の発達 食べ物の本来の味がわかり、**味覚が発達します。**

【カ】活発な脳の働き よく噛むことで顎関節（あごの関節）周囲の血流がよくなり、**記憶が向上します。**

【ミ】未来の健康 よく噛むとだ液がたくさん出るので、口の中がきれいになり、**むし歯や歯肉炎の予防**になるほか、だ液に含まれる酵素により、**胃腸の働きが促進される**など、丈夫な体づくりにつながります。

【運動】う〜んと元気に！！



クイズ

あなたも たべものはかせになろう

ウソ？ ホント？

Q1 とうふは日本生まれの食べ物である。



とうふ

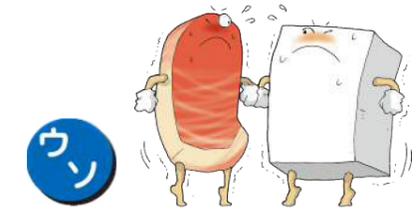


ウソ

ホント

Q2 とうふを型に流し込むときに敷く布の種類により、「木綿」や「絹ごし」とよばれている。

Q3 大豆が、「畑の肉」といわれるのは、肉に負けないくらいの栄養が含まれているからである。



ウソ

ホント



ウソ

ホント

答えは裏側にあります。

しょうかい 紹介します

はぎしょう しょうがっこうよねん
1/22 萩荘小学校4年

ちょうりいん こうりゅうきゅうしよく
調理員との交流給食



← \ → 各学校の「給食の時間」や「食に関する指導」の様子を紹介しています。

給食時間、調理員が教室に入ると、事前に担任の先生から伝えられてはいるものの、いつもと給食の雰囲気が違うことに気がつく児童たち。毎日給食を作っている人を前にとてもワクワクしている様子の子供たちは、ちょっと緊張しながらもその日の給食を味わって食べていました。給食を作っている人と交流することで、食べ物を大切にすることや自分たちの健康や成長を願って食事を作ってくれている調理員への感謝の気持ちなど、学びました。調理員にとっても、普段作っている給食を食べている子どもたちの様子を見て、おいしい給食作りへの活力となりました。



しょうかい 紹介します

やまのめ しょうがっこういちねん
1/27 山目小学校1年

せいさんしゃ こうりゅうきゅうしよく
生産者との交流給食

学校の先生や保護者さん以外の人達と食べる給食はもしかして初めてかな？きよろきよろして落ち着かないながらも、早く食べたい給食と給食の食材を作っている方を目の前に少し緊張ぎみの様子でした。「ありがとう」の感謝の気持ちをたくさんいただいた交流給食でした。



2/18 (水) の
給食から

給食メニューを作ってみよう！

《さばのみそ煮》

中学3年生にアンケート「また食べたい給食」で5位のレシピです。

各小中学校からのリクエスト給食にも人気があります！



◆ざいりょう (4人分) ◆

- さばの切り身・・・4切
- せん切り生姜・・・4g
- みそ・・・小さじ2
- おろし生姜・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・大さじ1
- つゆ・・・小さじ1
- 酒・・・小さじ2
- 水・・・小さじ2

◆つくりかた◆

- ①さばにすべての調味料を混ぜて下味をしておく。
※水はさばの大きさによって調整してください。
- ②オーブンで180～200℃で20分くらい焼く。

※調味料は好みで調整してください。

しょうかい 紹介します

げんび ちゅうがっこう にねんせい
厳美中学校2年生

きゅうしよくかん ぎょうじしよく しよくぶんか し
給食時間 「行事食の食文化について知ろう」

課題「行事食の食文化」について給食時間に学習しました。自分たちの住んでいる地域の食材と昔から伝わる料理や季節、行事にちなんだ料理について学び、興味関心を持って、大切に受け継いでいってほしいと思います。



自然の美しさ
季節の移ろい



ねんじゅうぎょうじ
年中行事とのかかわり

たべものはかせ
のクイズ

Aコタエ

A1 ウ

とうふは、中国で生まれた食べ物です。日本には奈良時代に遣唐使により伝わったとされます。はじめは、僧侶の精進料理として発達し、江戸時代になって庶民の間に広まりました。



A2 ウ

絹ごし豆腐 木綿豆腐

型に木綿の布を敷いて流し込むところから「木綿豆腐」の名前がつけました。この木綿豆腐に対し、そのまま型で固める「絹ごし豆腐」は、まるで絹のようにきめが細くなめらかになるところからこの名前がつけました。



A3 ホント

大豆は畑でとれますが、肉に負けないくらい、良質なたんぱく質を含んでいるところからこういわれます。大豆のたんぱく質は、とうふにすることでさらに消化吸収がよくなります。

