

食育だより 2025.6 明治小学校

いよいよ梅雨ですね。じめじめした暑さは予想以上に体にこたえます。人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては、活発に動く条件がそろってくるいやな時期です。子どもたちに安心、安全な給食を届けるため、より一層衛生対策を強化していきます!!

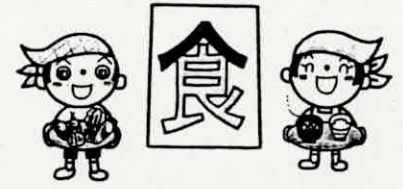
6月は食育月間です! ~毎月19日は食育の日~

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもたちだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんから高齢の方まで、すべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみましょう。

こんなことも「食育」です

<p>家族で「食育だより」を読む</p> 	<p>食事のあいだもしゃがります</p> 	<p>食品の「营养成分表示」を確認する</p> 	<p>親子で料理をする</p> 
--	---	--	---

そのほかにも、「3食しっかり食べる」「一緒に買い物に行く」「食に関わる体験活動をする」など、身近な行動の中にも食育につながることはたくさんあります。今月はぜひ意識して、食について子どもたちと話をしてみてください!!



1年生保護者対象試食会を開催しました!!

5月23日(金)に、1年生の保護者対象に給食試食会を開催しました。当日のメニューは、「ふじわかローレパン・ポークビーンズ・キャベツとコーンのソテー・バナナ・牛乳」のふじわかランチでした。38名の申し込みがあり、家庭科室を使って行いました。

<アンケートより>

- <今日のメニューについて>
 - ・味付け・量、すべて大満足でした。
 - ・ポークビーンズ、具たくさんでおいしかったです。
 - ・薄味ながらしっかりと味を感じられ、素材の良さもありおいしく食べられました。
 - ・普段自分ではあまり使わない食材もとてもおいしく調理されていて、食べやすかったです。
 - ・パンもふわふわでおいしかったです。
- <その他>
 - ・子どもたちの給食にたくさんのこだわりを大切に丁寧に作られていることを知り、改めて感謝の気持ちになりました。
 - ・給食を通して子どもが食べられる食材が増えてきています。毎日給食を楽しみに学校へ行っていると言ってもらえるので、これからもよろしく願います。
 - ・できるだけ無添加、カレーやシチューのルーも手作り、化学調味料なども極力除いていただいている点、安心して子どもを預けられると感じました。
 - ・愛情いっぱいが伝わりました。みんなと同じごはんを食べるって、楽しいですね。

味、量ともにほとんどの人がよかったです。こたえなくお楽しみ!!

ふじわかローレパンは特別なパンなので食べていただけでよかったです。子どもたちも大好きなパンです!

うれしい感想や、お礼になる感想をたくさんいただきました!! 今後も子どもたちのために、給食室一同、がんばってまいります! 次回試食会はPTA主催で9月26日(金)に実施予定です。(全校対象) 予定がございましたら、ぜひ参加ください!! お待ちしております!!

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

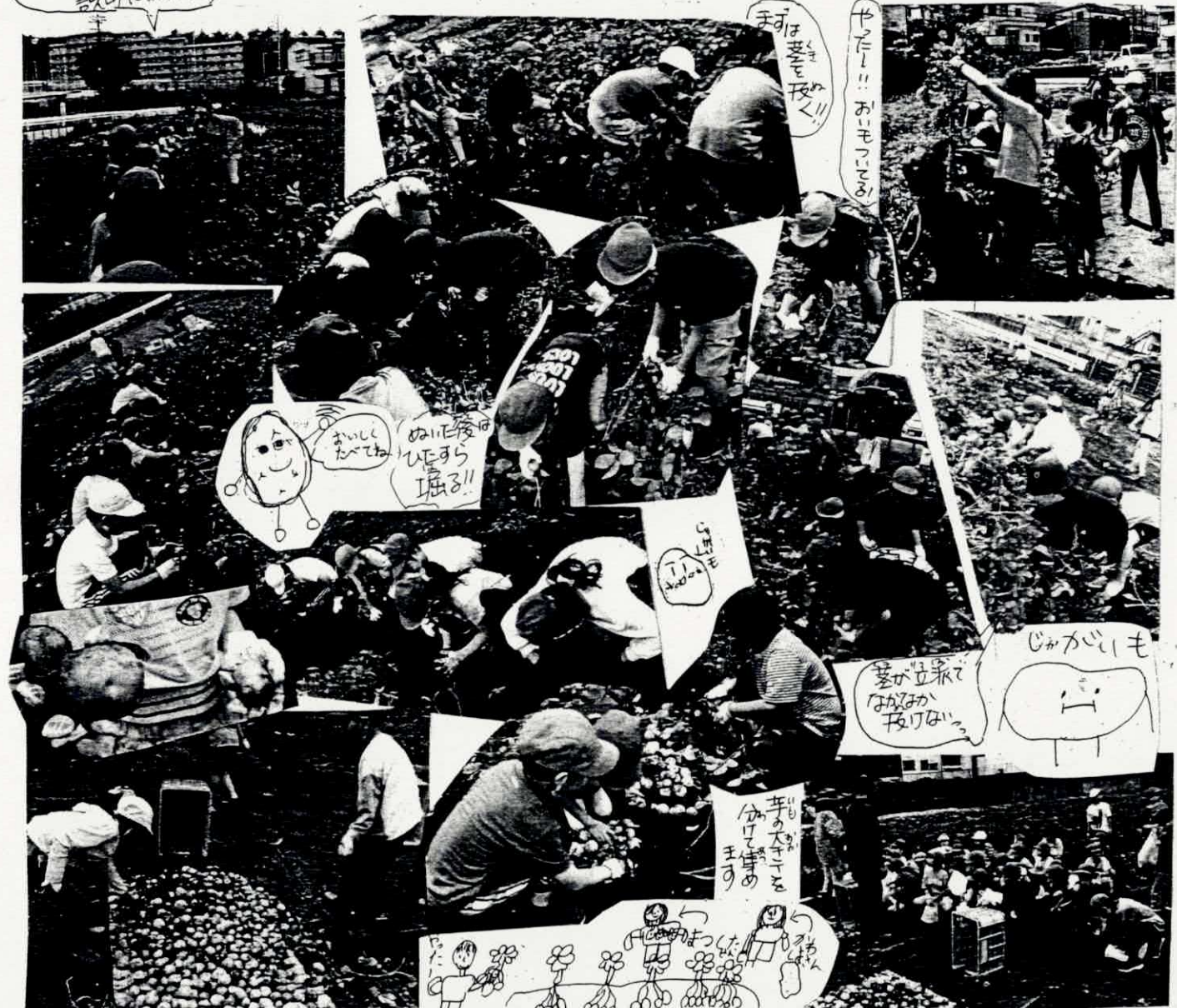
給食でも6/2~6/10はかみかみメニューでした。2年生には「かみかみのたのしみ」を授業でお話しいました。おうちでも「よかんてい味わて食べる」を、意識してみてください!! 大人もぜひ...

3年生
ぶじの子

じゃがいもほりました!!



「川島さんのじゃがいもはおいしいけど、お母の代わり...」地産地消の話を松下の3年生に話すと、「じゃがいもほり、ヤリたい!!」との声が上がリ、川島さんの協力もあって、じゃがいもほりに行きました。「おぼえてほったので、全校においしく食べてもらいたい!!」と、「パクパクおれ」もじゃがいも使う日に書いてくれた!! ありがとう!!



まじほりて
おもしろい!!

おいしかったね
おぼえてほった
おぼえてほった
おぼえてほった

夢が立派な
じゃがいも
ほりた



訂正のお知らせとお詫び

6月南立表のうらの給食メニューレシピ「ガパオライス」に分量の間違ひがありました。申し訳ありませんでした。下記が正しい分量のレシピです。ぜひこちらで作ってみてください!!
(お知らせくださった方、ありがとうございます!!)

ガパオライス(4人分)

米	2カップ	① 米は普通に炊いておく。
		② にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・赤ピーマンは
油	小さじ1	すべてみじん切りする。
にんにく	少々	③ 油でにんにくを炒め、挽肉を入れて炒める。
豚ももひき肉	180g	④ さらに、野菜を順に入れ、よく炒める。
たまねぎ	200g	⑤ 砂糖、塩、こしょう、しょうゆ、酒で調味する。
にんじん	50g	⑥ バジル、ごま油を入れて仕上げる。
エリンギ	30g	⑦ ごはんにかけて盛り付ける。
ピーマン	20g	
赤ピーマン	20g	※ガパオライスはタイ料理です。日本語で
砂糖	小さじ1/3	「バジル炒めごはん」ガパオは、バジルの一種の
塩	小さじ1/2	ことです。目玉焼きをのせるのが一般的なので、
こしょう	少々	ぜひうちではのせてみてください!
しょうゆ	小さじ2	
酒	小さじ1/2	
オイスターソース	小さじ2	
ごま油	小さじ1/2	
バジル	少々	

昨年初登場に
人気だったメニューが
今年も出ます!
ぜひおうちでも
作ってみてください!!



またまた
募集中です!
ぜひ一緒に
給食作って
みませんか!?

調理員募集中! 詳しくは学校給食課までお願いします。

