

きゅうしょくだより 高砂小学校 2025年5月

新緑が美しいさわやかな季節がきました。子どもたちは新しいクラスに慣れてきた頃でしょうか。例年ゴールデンウィーク明けから「五月病」という言葉がよく聞こえてきますが、この症状は新学期の緊張がほどけたタイミングで疲れを実感することが原因と考えられています。実感する前から意識的に休養と栄養をとり、5月も元気に過ごしていけるといいですね。

毎日、朝ごはんを 食べましょう!!

☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に動かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。

また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。



朝寝坊&朝ごはんめきでは…

1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

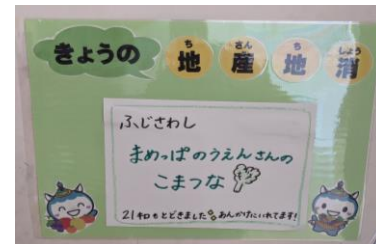
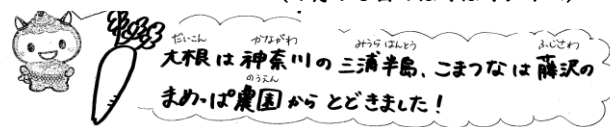


「ふじさわランチ」「かながわランチ」とは…

「ふじさわランチ」は藤沢産の食材を、「かながわランチ」は神奈川県産の食材を使用して地産地消の取り組みを子どもたちへも伝えていく給食です。献立表でお知らせしている日以外でも市内産、県内産の食材が入ると日々クラスに配るお便り「ぱくぱくタイム」や給食室前の掲示でお知らせをしています。

獲れたての食材は新鮮で美味しいだけでなく栄養も豊富なのでぜひたくさん食べてほしいです。また子どもたちが将来ふるさとと思うであろうこの土地の食材をたくさん知り、味わい、親しみを持っていくよう提供と紹介を続けていきたいと思っています。

4月16日のぱくぱくタイム/



給食のレシピをご紹介します! ウイナーと野菜のスープ煮



(材料・4人分)

ベーコン20g/セロリ25g/玉葱180g/にんじん80g/じゃがいも250g/ウイナー100g/
白ワイン10g/塩3.7g/こしょう0.2g/ホールコーン100g/キャベツ100g/グリーンピース15g/
鶏ガラスープ320g

(作り方)

- ①鶏ガラを煮てスープを作る。(給食ではそのようにしていますがご家庭で顆粒の素などを使う場合は塩分を調整してください)
- ②ベーコンは短冊切り、セロリは薄切り、玉葱はくし切り、にんじんとじゃがいもは厚めのいちょう切り、キャベツは角切りにする。
- ③鍋でベーコンを炒めて油を出し、セロリ、玉葱、にんじんを順に加えて炒める。
- ④①のスープを入れてじゃがいも、ウイナーを加えて煮込む。
- ⑤白ワイン、塩、こしょうで調味する。
- ⑥ホールコーン、キャベツ、グリーンピースを加えて火が通ったら完成。

あげパンの日にあわせて出したメニューです。「あげパンも好きだけどこのスープの好き!」という声も多く、大人気のあげパンに負けず劣らずなスープです。今まで食べやすい野菜を小さく切っていましたが、今回は大きめに切ってポトフらしく作りました。じゃがいものホクホク感が増した仕上がりになっただと思います。ぜひご家庭でもお試しください♪

旬の食材「たけのこ」を楽しみました！

4月14日の給食では生のたけのこで作ったたけのこごはんを提供しました。春ならではのとれたてのたけのこはみずみずしく柔らかい食感で子ども達も「いつもと違う！」としっかりと差を感じているようでした。

また、たけのこの皮を展示してみたところたくさんの子もたちが興味を持って触ったり匂いを嗅いだりしていました。これからも旬を感じる食べ物をたくさん知って、食や季節を楽しめるようになってもらえたらと思います。



1年生も給食スタート！

毎年1年生は給食が始まる前に事前指導と配膳や牛乳を飲む練習などを行っています。牛乳は飲んだ後、パックを開くのが難しいのですがとてもよく頑張っていました！いざ給食が始まると毎日張り切って給食当番の仕事や自分の配膳をしてくれています。

これから6年間の給食を通して、食べることの楽しさと大切さを実感し、心も体も大きく成長していってほしいと思います。



給食前指導の様子です



お当番のお仕事は
楽しいな♪



2日目にはソフト麺が登場！
がんばって開けてみたよ！

6年生のお兄さんお姉さんが
手伝いに来てくれました！



