

もうしゅくだより

ほうみ小学校
平成29(2017)年
6月号

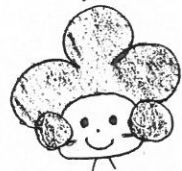
これから雨の日が多くなり、むし暑くなります。

バイキンがふえやすくなりますので、身のまわりはいつもせいけつにしておきましょう。

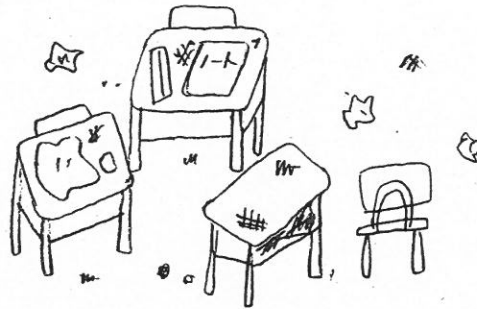


たのしい食事の場をつくろう!!

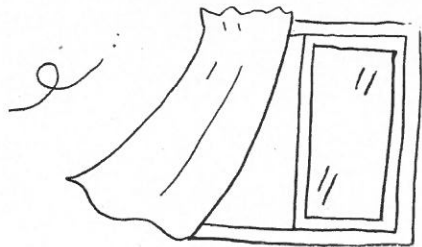
こんな場所でおいしくたのしく食べることができのでしょうか?



どうすればおいしくたのしく食べることができるかな?



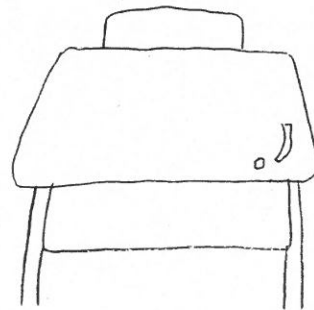
★ 空気を入れかえましょう。



★ しいぜん台をきれいにふきましょう。



★ 大きなゴミをひろいましょう。 ★ 机の上をかたうけましょう。



じょうぶな歯をつくろう!!

① カルシウムをたくさんとりましょう。

はえにばかりの歯は、まだきちんとできあがっていません。

カルシウムを多く含む食べものをたくさん食べるとかたくてじょうぶな歯になります。



② あまいものを食べすぎないようにしましょう。

あまいおやつばかり食べていると、

むし歯になりやすくなります。

おやつは量と時間を決めて食べるようにしましょう。

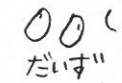


きょうはフッキー3まいだけ。ジュースはやめておちやにしよう!

おやつのあとはみがきもわすれずにね!!

③ よくかんで食べましょう。

歯ごたえのあるものをよくかんで食べるとだ液(つば)が出て、歯についた食べカスをそうじしてくれます。



④ すききらいせず食べましょう。



じょうぶな歯をつくるにはカルシウムの他に、たんぱく質やビタミンなども必要になります。



給食試食会が開かれました♪

5月24日(水)に保護者の方を対象に給食試食会が開かれ、子どもたちが食べている給食がどんなものを味わっていただきました。

献立をどのように決めるか、物資をどのように選ぶか、どのようなことに気をつけて給食を作っているかなどクイズを交えながらスライドを使ってお話させていただきました。

子どもたちにとって、給食は安全でおいしく、また楽しいものであってほしいという私たち栄養士や調理員の思いが少しお伝えできていれば嬉しいです。

試食会後アンケートにご協力いただきました。



ご家庭で食事のときに気をつけていること

- ★野菜をしっかりとるように気をつけています。
- ★子どもたちと会話をして、ゆっくり食事をするようにしています。
- ★海藻をできるだけ取り入れること。
- ★食事のマナーに気をつけている。
- ★苦手なものでも一口は食べるように声かけしています。
- ★主食、主菜、副菜、汁物、できるだけいろいろな食材を使うようにしている。
- ★旬の食材を使う。
- ★おやつをあまり食べさせず、おなかをすかせて夕食を食べてくれるようにする。
- ★赤、黄、緑の食品のバランスはなるべく気にしながら作っています。
- ★味つけが同じようなものにならないように気をつける。

給食についてのご意見・ご要望など

- ★魚は部位によって骨がたくさんありました。
⇒物資を選ぶときに、骨の状態なども見っていますが、やはり骨がついているものもあります。食べるときにも気をつけて声かけしていきたいと思います。
- ★牛乳とチーズ…乳製品ばかりでいいのですか。
⇒学校給食で、カルシウムは食事摂取基準の目標量の50%をとれるようにしています。そのため、牛乳以外でもカルシウム摂取のために乳製品を献立の中に取り入れることもあります。豆製品や小魚なども取り入れて、不足しがちなカルシウムをとることができるようにしていきたいと思います。

★昔はあった「おぼん」(個人用)がなくなったのは、何か理由があるのでしょうか。

⇒茨木市では、アルミの食器から磁器食器に変わったときに個人用のお盆がなくなりました。理由は、磁器食器にアルミのお盆がこすれて、金属の跡が食器についてしまい黒くなってしまうためです。

★6年生で給食の献立を考えるとという取り組みがあると聞き、ぜひ低学年でも少しずつ取り入れてもらえたら家庭でも食について子どもと話ができるのではないかと。

⇒貴重なご意見ありがとうございます。今、茨木市では、栄養について学習した6年生を対象に献立を募集しています。

低学年のうちから、遠足の日のお弁当の献立を一緒に考えてみるなど、できるところから楽しんでいただけたらと思います。ぜひ、食についてお子様といろいろなお話をしてみてください。

試食会の準備などしてくださったPTAの文化保体委員のみなさま、ご参加くださり、アンケートにお答えいただいた保護者の方々、本当にありがとうございました。

★魚のチーズ揚げ★

小さめに切ると食べやすくなります。

〈材料〉

・魚切り身 3~4切れ
(300gくらい)
・塩・こしょう 少々

★粉チーズ 大さじ2
★にんじん 20g
★パセリ 10g
★小麦粉 大さじ4
★水 大さじ4



〈つくりかた〉

・揚げ油 適量



①魚に塩・こしょうで下味をつけ、しばらく置いておく。



②にんじん、パセリはみじん切りにする。



③★の材料をボールに入れてまぜる。



④①の魚を③のボールに入れて衣をつける。



⑥フライパンに多めの油を入れて火をつけ、④の魚を入れて、揚げ焼きにする。



⑥衣がカリッとなり、きつね色になったら、できあがり♪