

たなべっ子食育通信

平成29年度7月号

1学期の給食も無事に終わり、いよいよ夏休みが始まります。毎日暑い日が続きますが、規則正しい食生活を送って、夏の暑さに負けない元気な体をつくってほしいと思います。

とうもろこしの皮むき体験

7月14日（金）の1時間目に3年生とくすの木学級のみなさんと、「とうもろこし」の皮むき体験をしました。皮をむいたとうもろこしは、その日の給食でおいしくいただきました。

「中身が出てきた！」と楽しそうに皮をむいていました。



この日の献立は、「小型パン・牛乳・なすとマカロニのケチャップ煮・まめまめサラダ・ゆでとうもろこし」でした！



「おいーい！」「あまーい！」と言って食べていました！良い経験ができました！

リクエスト給食のアンケートをしました！

今年度の給食週間で、リクエスト給食をするにあたって、食べたい料理のアンケートを取りました。リクエスト給食では、京田辺市すべての小学校でアンケートを取り、一番希望が多かった料理を給食週間の献立として出します。人気の定番料理に集中するかと思っていましたが、クラスごとの集計を見てみると、思ってもみなかった料理のリクエストが多かったクラスもあり、少し驚かされました。



全学年、デザートのに、低学年には麺料理、中学年にはごはん・どんぶり料理、高学年には肉・魚料理を選んでもらいました。実際に食べるのは、まだまだ先の1月ですが、どんな献立が選ばれるのか今から楽しみです。

1学期間の給食を通して、子ども達が食べたことのないものが意外に多いことを感じました。旬の食材はおいしいだけでなく、栄養価も高いので、給食では、なるべく季節にあった食材を取り入れるようにしています。ご家庭でもいろいろな食材を子ども達に経験させていただきたいと思います。

また、食育は生きる上での基本であり、健康な食生活を送るためにとても大切です。この夏休みを利用して、親子で何かひとつでも“食”に触れる機会を作っていただけたらうれしいです。

【こんな食育はいかがですか？】

- ◆ はしの正しい持ち方や配膳の仕方に気を付ける
⇒「ごはんは左手前」「汁物は右手前」
- ◆ 苦手な食べ物に挑戦
- ◆ 食事のマナーに気をつけて食べる（姿勢、お皿の持ち方）
- ◆ 旬のものを食べる
- ◆ 親子で料理をする
- ◆ 食事の手伝いをする・・・など

2学期の給食は8月31日（木）から始まります。
2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

