

## 朝ごはんを食べて登校していますか？

吹く風もさわやかな、すごしやすい季節になりました。新学期が始まり早くも1か月、新しい学年には慣れましたか？

5月は環境が変わったことによる疲れが出てくる頃です。早寝・早起きを心がけ、一日のエネルギーのもとになる朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう！



## 1年生・給食が始まりました！

4月16日(火)から、1年生の給食が始まりました。前日の15日2校時に2クラス合同で、給食の配膳の仕方や片づけ方、食事のマナーや決まりごと、給食室の調理の様子などのお話をしました。これから始まる給食に、子どもたちはワクワクしている様子でした。

給食開始日は、緊張した様子で慎重に配膳をしていました。6年生のお友達もお手伝いに来てくれました。食器を落としたり、牛乳をこぼしたりすることもなく、上手に配膳することができました。給食当番さんの配膳も上手で、初めてとは思えない出来栄え！子どもたちは食べる意欲満々で、「もっとよそって」とたくさん盛り付けていました。初めての給食のカレーライスはとても気に入ってくれた様子で、「おいしい！」の声をたくさん聞くことができ、うれしかったです。給食中に教室訪問をするとたくさん話しかけてくれる1年生。たくさん食べて、大きくなってね！



真剣に話を聞いていました。



調理員さんの仕事の様子(写真)にみんなビックリ！配膳の仕方は、食器や食缶を使って説明しました。

# 6年生・家庭科で食に関する授業を行いました

4月23日(火)3校時に6年2組、4月25日(木)3校時に6年2組で、家庭科の時間に、食に関する授業を栄養士が行いました。

「朝食を考えよう」という単元で、朝食メニューを考える授業を行いました。まずは、朝食の効果について説明し、朝食メニューを考えるポイントを教えました。班ごとに集まって、相談しながら朝食のメニューを考えました。自分たちが食べたいものを取り入れながら、栄養のバランスを考えて「あか・き・みどり」の栄養三色がそろそろようにメニューを決めました。どの班も「主食・主菜・副菜」がそろっていて、バランスの良い献立を考えることができました。



栄養士さんによる「あか・き・みどり」の栄養三色の授業の様子



各班のおすすめポイントと料理名、材料名を発表しました。

「ごはんにしらすを入れて…」  
「みそ汁の具は何にする？」  
班で話し合って決めました。



## 今日の給食から…

栄養豊富な切り干し大根を使った簡単レシピ。給食の定番メニューで、子どもたちもよく食べます！

### 切り干しときゅうりのごま酢和え

【材料 (一人分)】 切り干し大根3g・きゅうり 20g・ふり塩0.1g・白炒りごま 1.5g・さとう 1g・しょうゆ 1.2g・塩0.3g・酢2.7g

【作り方】

- ① 切り干し大根はさっと洗って、水で戻す。
- ② ①を2.5cm幅にカットして、歯ごたえが残るようにさっと茹で、水にとる。
- ③ きゅうりは薄くスライスして、塩をふり、しんなりさせる。
- ④ 甘酢は加熱して、冷ましておく(家庭では加熱しなくてもOK)。
- ⑤ きゅうりの水分を絞り、材料を全て混ぜ合わせて、できあがり！