

いただきます!

平成29年 11月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 服部 悦子

朝晩の気温が下がり、秋の深まりを感じます。これから寒さが本格的になりますので、しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかない丈夫な体を作りましょう。給食でも、汁物など温かい料理が喜ばれます。できるだけ温かい状態で食べてもらえるよう、ぎりぎりの時間に配缶するようにしています。



さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもとも「新嘗祭」という、「農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日」でした。今は簡単に食べ物が手に入る世の中ですが、食事が出来るまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの人が関わっています。食事の際には、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

ふれあい集会・お弁当給食



10月13日(木)に「お弁当給食」を実施しました。この日は「ふれあい集会」が行われ、講師の方々と楽しく交流をしながら、お弁当を食べました。



お客様と一緒に、「いただきます。」



学年合同で、オープンスペースで会食した学年もありました。



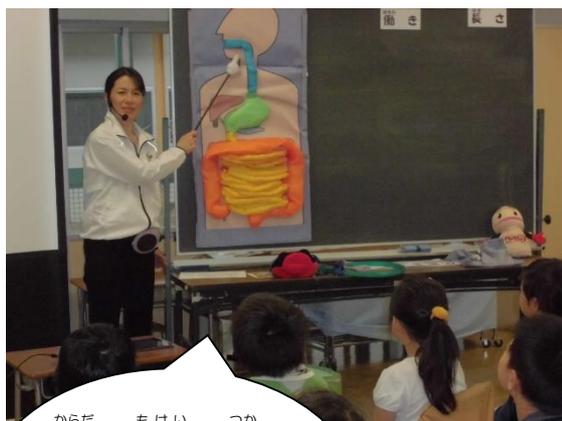
いもようかんも、手作りです。低中高で大きさを変えています。

にんじんをもみじ型に抜いて砂糖で煮て、飾りました。



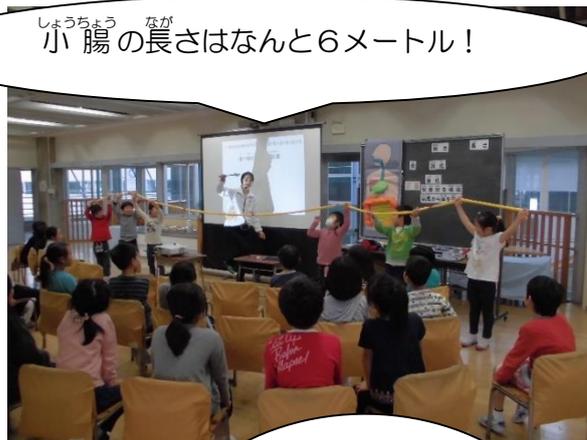
2年生・おなか元気教室 出前授業

10月25日(水)5校時に、東京ヤクルト販売(株)よりゲストティーチャーをお招きして、「おなか元気教室」という出前授業を行いました。「おなか博士になろう!」「早ね、早おき、朝ごはん、朝UNCH」「おなかには菌がすんでいる」の3つのテーマで教えていただきました。「おなか博士になろう!」では、体の模型が登場。小腸と大腸の長さを測ってみる体験では、想像以上の長さにみんな驚いていました。また、いいUNCHを出すための生活習慣についても学び、最後に、おなか元気生活のために自分が頑張ることを発表し、ヤクルトを試飲して終了。盛りだくさんの内容でしたが、みんな集中してよく聞いてくれていました。



体の模型を使って、消化管の名前と働きを学習しました。

小腸の長さはなんと6メートル!



大腸の長さは? 2年生で一番背の高い人と背比べ。大腸のほうがちょっと大きかったです。

今月の給食から

ビスキュイパン

【材料 (一人分)】

丸パン1個・牛乳1.3g・バター5.5g・卵7.2g・砂糖6.5g・小麦粉4.5g・ラム酒0.6g

【作り方】

- ⑨ 卵と砂糖をすり混ぜ、軽く泡立てる。
- ⑩ ①に溶かしバター、牛乳、ラム酒を加えて、よく混ぜる。
- ⑪ ふるった小麦粉を②にさっくりと混ぜる。
- ⑫ パンの表面(上側)に③の生地を塗り、オーブンで焼く。【200℃6~8分】



メロンパンのような食感で、子どもたちに大人気!