

毎月19日は食育の日

しょくいく

食育だより



令和2年 7月13日
吉井田小学校 第3号

梅雨が明け、夏雲がわいてくると本格的な夏の到来です。本格的な暑さを迎え熱中症にも注意が必要です。十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることが熱中症予防にもなります。

今回は、「休業中の食に関するエピソード編」をお届けいたします。

食に関するエピソード編



① 外食できないから・・・回転寿司にいけなくなってしまったので、家でお寿司をにぎりました。
2年3組男子

② 母の日だから 
母の日にカレーを作りました。にんじんはかたでハートやほしのかたちにしました。ごはんもハートのかたちです。 1年2組女子

③ ぎゅうにゅう・・・
ぎゅうにゅうがにがてなので、ぎゅうにゅうパスタでたべます。カルボナーラもすきです。 1年2組男子

外食もできず毎日の食事いろいろ工夫していましたよね。

④ 給食の人気メニュー作ってみました・・・どのメニューも家族にとっても好評で、週1回は作って食べました。特に私は「ひじきと切り干し大根のサラダ」がだいすきでたくさん作って食べてました。 3年2組男子のお母さん

⑤ 気分を変えて・・・お昼にお弁当を作って、二階のベランダで食べました。いつもより楽しく笑顔いっぱいのお昼ごはんになりました。

野菜を洗ったり、切ったりしてポテトサラダと一緒に作りました。普段はあまり好んで食べませんが、自分で作ったというのもありおかわりして食べていました。 1年2組女子のお母さん

⑥ 豚キムチは辛い!?・・・「キムチ=辛い」なので、「辛そう」と食べるのをこばんでいましたが、「給食にも出るメニューだって!」と伝えると「パクッ。」「おいしかった!あまりからくなかった!」と初めてキムチを食べることができました。 1年2組女子のお母さん

自分で作って食べるとおいしさも倍増!! これらからもどんどん料理にチャレンジしてほしいです。

⑦卵料理・・・毎朝、たまごを出すのですが、目玉焼きと卵焼きの両方を飽きたと言われてしまいました。そこで、スクランブルエッグを本人に作らせたところ、喜んで食べるようになりました。作る楽しみを通して、食べ方の幅を子どもと一緒に広げていきたいと思っています。 1年2組男子のお母さん

楽しいエピソードありがとうございました。次号は、おすすめ料理レシピをお届けします。



⑧すききらい・・・食べず嫌い好ききらいが多く、親としては給食もたべられるか心配です。ですが、休校中にあまり好きではない卵焼きと一緒に作ったら「美味しい」とペロリと食べていました。これからも自分で作る楽しさや、食べる楽しみをたくさん感じて少しずつ食べられるものが増えたらいいなと思います。 1年1組女子のお母さん

⑨目分量・・・給食の人気メニュー「ひじきときりぼし大根のサラダ」を作ってみました。4人分の材料をきちんと計って作ったら、「おいしい。」と大好評。調子に乗ってもう一度作りました。今度は手を抜いて目分量。すると、「味が濃い」とクレームが。分量を計ることの大切さを思い知った出来事でした。 5年2組男子のお母さん

お知らせ13日から17日は、地産地消推進週間です。

本校の給食でも市内産・県内産の野菜やお肉を可能な限り使用したいと思います。

旬のみずみずしい野菜は体に力をくれます。また、最近は天候不順や災害等で野菜の価格も上昇しています。地元の野菜や果物、食材は比較的安価で購入できるのも魅力のひとつです。

週末など時間があるときにぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。おいしい食材に出会えるかもしれませんよ。

イラスト：食育わくわくブックより出典

