

きゅうしょくだより

仙台市立向山小学校

令和元年度6月号



梅雨入りしました。

雨が降ったり、晴れたりとジメジメムシムシした季節になりました。梅雨は、食中毒などの原因となる細菌が増えやすい季節です。食中毒を防ぐためには、「手洗い」が大切です。清潔なハンカチも忘れないようにしましょう。



6月は「食育月間」です

平成17年に制定された「食育基本法」では、「子供たちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である。」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける。」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子供の頃から、様々な「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

食卓は食育の宝庫です

箸の持ち方、正しい配膳やマナー、食材や調理への関心、食べ物を大切にする心、そして何よりも親しい人たちと楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。「たかが食事」とは考えず、なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会(共食の機会)をたくさんつくってほしいと思います。

親子でクッキング



親子で買い物



会話がはずむ食卓



食後のお手伝い



野菜の栽培・収穫



できるところから
始めてみませんか？

試食会がありました



6日、第1学年PTA行事による試食会が行われました。

向山小学校の給食や朝ごはんについてお話ししました。給食時には、1年生の教室で、子供たちといっしょに給食を食べていただきました。

参加された44名のみなさん、ありがとうございました。

当日の献立

米粉パン
牛乳
ポップビーンズ
タンタンメン
パインアップル(缶)



・タンタンメン、辛さが抑えられてあり、とてもおいしかったです。
・普段の給食の様子が見られて良かったです。
など感想をいただきました。

試食会でアンケートを行いました。その結果をお知らせします。

1. 学校での給食時間の長さは、御家庭と比べてどうですか？

長い 1名 同じくらい 20名 短い 10名

2. ご家庭での食事についてお伺いします。

(1) お子さんは好き嫌いが多いですか？

多い 7名 少しある 24名 ほとんどない 7名

(2) 多い・少しあると答えた方に伺います。嫌いな食べ物がある場合、どうしますか？

全部食べさせる 3名 少し食べさせる 27名 食べさせない 1名



～給食レシピ紹介～

今回は、給食で人気のある「もやし中華和え」と試食会のメニュー「ポップビーンズ」のレシピを紹介します。

給食では、すべて加熱しています。
加熱することがポイントです。

もやし中華和え

材料 5人分

もやし 2袋(400g)
ごま 4g(小さじ1強)
ごま油 20g(小さじ5)
サラダ油 5g(小さじ1強)
しょうゆ 30g(小さじ5)
酢 25g(小さじ5)
さとう 15g(小さじ5)
にんにく(すりおろしたもの) 1g
しお 1g弱(ひとつまみ)
中華だしのもと 3g(小さじ1)
トウバンジャン 1g

作り方

- ① ごまは煎っておく。
- ② ごま油からトウバンジャンまでのたれをなべに入れ、加熱しておく。あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。
- ③ もやしは、よく洗ってから茹でる。その後、冷やす。
- ④ もやしに、たれをかけて出来上がりです。

ポップビーンズ

材料(分量はお好みで)

ゆで大豆、でんぶん、青のり、食塩

作り方

ゆで大豆にでんぶんを絡めて揚げ、青のりと塩をふりかけて出来上がり。