

心も体も元気な子供を育成するために **家族みんなではやね・はやおき・あさごはんを実践しよう!!**

きゅうしょくだより

仙台市立向山小学校
平成28年度3月号



3月になりました。

3月になりました。一年の締めくくりの月です。今年度の給食も残りわずかとなりました。初めて食べるもの、苦手なものなど、いろいろあったことと思います。少しでも、食べられるものが増えると嬉しいです。

給食週間がありました



1月23日から27日まで

1月の給食週間の様子をお知らせします。この期間は、保健給食委員会が企画・運営します。自分たちで、司会進行をつとめ、クラス毎に給食や食べ物に関するイベントを行います。



感謝の
おたよりを
渡しました。



5年2組
「昔の給食・今の給食」について調べて発表しました。



5年1組
「食べ物のクイズ」です。



6年1組
外国の料理について調べました。



6年2組
給食についてアンケート調査を行いました。

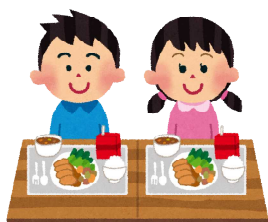


「給食ができるまで」のビデオを見ているところです。

今日の給食です。3月2日（木）

献立名

チキンピラフ
牛乳
はるまき
ジュリアンスープ



この日は、5年生が収穫した米を使って、「チキンピラフ」を作りました。チキンピラフは、学校の釜で炊きます。失敗はできないので、念入りに打ち合わせをします。21kgの米を28kgの水で炊きます。チキンピラフの具は、別の釜で作ります。ごはんが炊きあがったら、具を入れて混ぜます。時間や火加減、炊きあがった時のかき混ぜ方など、とても大変な献立の一つです。

ほとんどの学級で残さず全部食べていました。6年生からは「足りなかった」との声がありました。

この日の残食は、ほとんどありませんでした。5年生のみなさん、ありがとうございました！



給食室からこんにちは

大変遅くなりましたが、1月に行われた給食週間の様子をお知らせしました。また、5年生が収穫したお米を使ったチキンピラフを紹介しました。今年2回目なのですが、毎回緊張する献立の一つです。

先日、「スポーツ栄養」のお話を聞いてきました。「公認スポーツ栄養士」である講師のお話です。その中で、運動をするためには、食べることはもちろんですが、「睡眠も大切である」というお話がありました。そして、よい睡眠のためには、朝食が大切ということでした。結局「はやね・はやおき・朝ごはん」が大切なのだということ、再確認した内容でした。それから、たんぱく質の食べ物は筋肉になるからといって、たくさん食べても、体の中では、消化できなくて逆に持久力が無くなるというお話もありました。やはり、バランス良く食べることが大切とのことでした。