

5月給食だより

令和7年5月20日
倉敷市立第五福田小学校

レッツ学級 さやえんどうのすじ取りをしてくれました！

4月24日、レッツ学級のみなさんが、翌日の給食に入るさやえんどうのすじ取りをしてくれました。さやえんどうの先を折り、引っ張ってすじを取ります。最初は苦戦していましたが、徐々に上手にすじを取ることができるようになりました。



すじ取りをしてくれたさやえんどうは「春の香りごはん」に入りました。全校でおいしくいただきました。



2年生 アラスカ豆の豆むきをしてくれました！

5月13日、2年生のみなさんが、5月14日の給食「豆ごはん」に入る「アラスカ豆」の豆むきをしました。給食のお手伝いということで、子どもたちはとても楽しみにしていたようです。きちんと身じたくをし、しっかりと手を洗って豆むきをしました。すじをとって、さやを開くと、豆がぎゅしりと入っており、「豆がいっぱい入ってる！」「〇個入ってる！」と歓声があがっていました。最初はすじをとるのに苦戦していましたが、徐々にコツをつかみ、どんどん豆を出していました。全校分のアラスカ豆はたくさんありましたが、2年生全員で全部の豆むきができました。

授業の最初に、学校栄養職員より豆クイズや豆のむき方の説明をしました。



6月の給食予定

11日(水) リザーブ給食

16日(月)～20日(金) 給食残量調査

16日(月) 地産地消給食 玄米入りごはん・牛乳・じゃがいものそぼろ煮・

キャベツの甘酢あえ・味つけのり

倉敷市水島・連島地区の小学校で、地場産物を活用した統一の献立を実施します。今回は、岡山県でとれる「のり」を紹介し、地産地消給食参加校のキャラクターを掲載した味つけのりを提供します。(4年生は山の学習のため、別日に味つけのりを提供します。)



春に旬をむかえる豆のなかまは、下ごしらえが少し手間ですが、お手伝いにピッタリです。ご家庭の料理に取り入れて、季節の食材を味わってください。

「授業のことをお家で話したよ！」「お家でもお手伝いをしたよ！」など、ご家庭で授業に関連した話題がありましたら、担任を通じて学校栄養職員まで教えてください。

どっちの「リザーブ給食」ショー♪

6月11日（水）は本年度最初のリザーブ給食です。Aランチか、Bランチを事前を選んで食べます。昨年度より実施している「どっちの『リザーブ給食』ショー」の放送を、5月16日の給食時間に実施しました。生活委員会の児童の司会で、Aランチを中田先生、Bランチを益富先生が、それぞれ1分30秒で紹介しました。

○若鶏の照り焼き
○かつおふりかけ

Aランチ

○豚肉の照り焼き
○ひじきのり佃煮

Bランチ

【共通】

○ごはん ○牛乳
○キャベツときゅうりのあえもの
○にらとじゃがいものみそ汁



鶏肉は体を作るたんぱく質が含まれています。脂肪が少なく、あっさりとした味で、消化がよいです。

みなさんがAランチを選びたい魔法をかけるよ♪



最強のBランチです！

豚肉のビタミンB1は体の疲れをとってくれます。

ひじきは海藻のなかまって知っていましたか？



放送の後、給食の返却の際に、子どもたちに「どちらを選びますか？」と聞いたところ、「若鶏が好きだからAランチ！」「豚肉の照り焼きが食べてみたい。」「ひじきのりが食べたいからBランチがいい！」と思い思いにAランチかBランチを選んでいる様子でした。

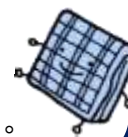
リザーブ給食は、自分の健康を考えて食事の選択ができる児童の育成を目指して、年間3回実施しています。好き嫌いだけでなく、自分の体のことや健康について考えることができるといいですね。

給食の準備を上手にしよう！

★身じたくをきちんとしよう！★

給食当番の身じたくはきちんとできていますか？髪の毛が帽子から出ている人、マスクから鼻が出ている人を見かけることがあります。身じたくを整えて、給食の準備をしましょう。

手洗いは、石けんを泡立てて丁寧にしましょう。清潔なハンカチで手を拭きましょう。



口と鼻がかくれるようにきちんとマスクをつけましょう。マスクをすることで、給食につばや鼻水が入ることを防ぎます。



前髪も後ろの髪もきちんと帽子に入れましょう。



★上手に配膳をしよう！★

汁物を上手につくポイント

おたまで全体を軽く混ぜてつぐ

豆腐や野菜などの具は底に沈んでいます。よく混ぜずに上からつぎ分けていくと、最初の人汁ばかり、最後の人汁ばかりということになります。全体をゆっくりかき混ぜて、食缶の底からすくうと、具と汁がちょうどよく盛りつけられます。



ごはんやあえものを上手につくポイント

全体をいくつかの区画に分ける

全体を区分けにしてそこから何人分とる、というようにすると、1人分の目安がつけやすく、「最後に足りなくなった」「たくさん残った」ということを防ぐことができます。

(例) 20人のクラスの場合…
全体を4つの区画にわけると、1つの区画から5人分をつぎ分けるようになります。



20人分

5人分

