

5月給食だより

令和4年5月23日
倉敷市立第五福田小学校

1年生 給食開始!

4月18日、1年生の給食が始まりました。小学校で初めての給食は、カレーライス・牛乳・海藻サラダ・いちごゼリーでした。給食当番の子どもたちは、給食エプロンを着て、給食場から食器やおかずを持って「重たい!重たい!」と言いながら陸橋を渡って、教室まで運びました。そして、大きな声で「いただきます!」とあいさつをして、クラスみんなで協力して準備した給食を「おいしい!」としっかり食べていました。



季節の献立

給食では「旬の食材」や「地元の食材」を積極的に取り入れています。

4月の給食では、倉敷市真備町から届いた旬の生のたけのこを使用しました。給食室であくぬきして、22日は「若竹煮」、28日は「たけのこの木の芽あえ」を調理しました。



若竹煮を作っています



米ぬかと一緒に回転釜で煮てあく抜きをしました。

2年生 アラスカ豆の豆むきをしました!

5月17日、2年生のみなさんが、5月18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。エプロンと帽子、マスクを着け、手洗いとアルコール消毒をして、感染防止対策をしてから豆をむきました。すじをとって、さを開くと、豆粒がぎっしり。「豆が11個も入ってる!」「赤ちゃんの豆がある!」と歓声があがりました。2年生全員で全校分の豆むきができました。



豆が床に転がらないように気をつけながら、上手に豆を出していました。

授業の最初には、豆のなかまについてのクイズをしました。



給食室より

むいてくれたアラスカ豆で豆ごはんを作りました!



6年生 家庭科の学習で朝ごはんのこんだてを考えました!

6年生は家庭科の学習で、自分で朝食の献立を考えて、自分で作ります。学校栄養職員より、赤・黄・緑の3つの食品グループが揃った朝食を食べることで、朝ごはんの3つのスイッチがオンになることを学習しました。

朝ごはんの3つのスイッチ

頭のスイッチ
眠っている脳を目覚めさせる
黄の食品グループでON



体のスイッチ
体温を上げる
赤の食品グループでON

おなかのスイッチ
排泄(排便)を促す
緑の食品グループでON



養護教諭からも、朝食を食べることで体にどのような良い働きがあるか説明をしました。



子どもたちは、ひとりひとりが自分の朝食について振り返り、自分で作ることでできる朝食の献立を考えました。「栄養バランス」「短時間で」「家にあるもので」「後片づけまで自分で」のポイントに気をつけながら、一生懸命に考えていました。ワークシートを紹介しました。

元気な一日を過ごすためには、朝ごはんを食べることが大切です!

毎日食べない人は、まずは何か食べることから始めましょう!

朝ごはんを食べている人は、3つのスイッチがオンになる朝ごはんを目指しましょう!



朝食のこんだてを考えよう
6年(2)組()番()

1 今の自分の朝食について
今日の食品は、昨日の残りの食品を食べて食べようとした。量は、もう少し食べたいと思う。

2 こんだてを考えよう!

(絵)	(こんだて)
	パン、ベーコン、目玉焼き、サラダ、アロココリ、リンゼー、たまごスープ、ヨーグルト

ポイント ① 栄養バランスを考えて ② 短時間で ③ 家にあるもので ④ 後片付けも自分で

工夫したところ いろいろな材料を取り入れた。できる限り、赤、黄、緑の食品がバランスよく食べられるようにした。短い時間で、後片付けまでできるようにした。

朝食のこんだてを考えよう
6年(1)組()番()

1 今の自分の朝食について
豆腐のスイッチと体のスイッチが、あつた。たんぱく質とカルシウムが、あつた。おなかのスイッチが、あつた。おなかを、よく動かして、消化を、よくさせる。

2 こんだてを考えよう!

(絵)	(こんだて)
	ごはん、里芋、ソーセージ、ハム、ゆでたまご、お味噌汁、白米、しょうゆ

ポイント ① 栄養バランスを考えて ② 短時間で ③ 家にあるもので ④ 後片付けも自分で

工夫したところ 栄養バランスを中心に考えて、作りました。おなかを動かすので、おなかを、よく動かして、消化を、よくさせる。

朝食のこんだてを考えよう
6年(2)組()番()

1 今の自分の朝食について
きいりが足りていないので、きいりを食べたい。

2 こんだてを考えよう!

(絵)	(こんだて)
	三色野菜、卵、スクランブルエッグ、ごはん、みかん、ヨーグルト

ポイント ① 栄養バランスを考えて ② 短時間で ③ 家にあるもので ④ 後片付けも自分で

工夫したところ バランスよく食べられるようにした。きいりが足りていないので、きいりを食べたい。きいりが足りていないので、きいりを食べたい。

朝食のこんだてを考えよう
6年(1)組()番()

1 今の自分の朝食について
朝ごはんの栄養バランスを全部取っていた。おなかのスイッチの量が少ない。

2 こんだてを考えよう!

(絵)	(こんだて)
	食パンに目玉焼き、ハム、牛乳、バナナ

ポイント ① 栄養バランスを考えて ② 短時間で ③ 家にあるもので ④ 後片付けも自分で

工夫したところ 目玉焼きは、トースターでも焼けるから、食パンにハムと卵を割って、頭と体のスイッチを取れるようにした。バナナはそのまま食べられるから、冷蔵庫から出すだけで楽なところ。牛乳も冷蔵庫から出して、コップに入れるだけなところ。工夫できた。

6月の給食予定

17日(金) 地産地消給食
倉敷市南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。
ごはん・牛乳・すずきの塩焼き・小松菜とじゃこの炒め物・花切大根のみそ汁

21日(火) リザーブ給食 AランチとBランチから事前にメニューを選択します。

- 【共通】○パン ○牛乳
- | | |
|----------|------------|
| ○若鶏の香草焼き | ○さわらの香草焼き |
| ○ヨーグルト | ○ブルーベリーゼリー |
- Aランチ Bランチ