

きゅうしよく 5月給食だより

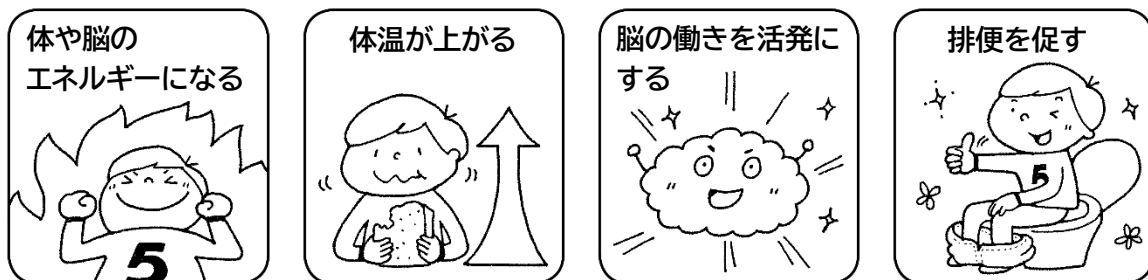


令和5年4月28日(金)
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子
栄養士

保護者宛34号

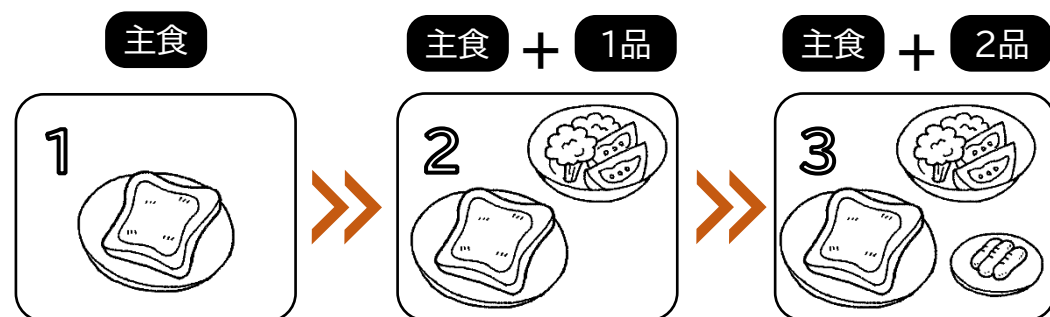
新年度が始まって早くも1か月経ちました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

朝ごはんの効果



朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているのです。朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始め、朝の排便を促します。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



まずは、エネルギーのもとになる炭水化物を多く含んだ主食(ごはんやパン)を食べるようにしましょう。主食を食べる習慣がついている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加し、少しずつステップアップしていきましょう。

1年生の給食がはじまりました！

4月14日から1年生の給食がはじまりました！給食開始前には栄養士がクラスを訪問し、給食の話をしました。給食室で給食を作っている様子の写真を紹介したり、なぜ給食を食べるのか一緒に考えたりしたあと、おぼんの上に空のお皿をのせ、自分の席まで運ぶ練習をしました。ひっくり返らないように、おぼんは左右の真ん中を持つこと、他の子とぶつからないように一方通行で歩くことを意識するよう声掛けしました。本番の給食時には、練習の成果がしっかり発揮され、おぼんをひっくり返したり、誰かとぶつかってしまったりする子はおらず、とても上手に配膳できていました。各クラス給食時間中に訪問すると、「おいしい！」「ぜんぶ食べたよ！」「おかわりしたよ！」などいろいろなことを教えてくれます。また、担任の先生からの「苦手なものでも一口は食べましょう。」という言葉をもみなしっかりと守っている様子がみられます。最初は難しくてなかなかできなかった、紙パックの牛乳にストローをさすこと、飲み終わった牛乳パックを折りたたむことも、日が経つにつれて上達していき、一人でできるようになってきました。毎日の給食時間が楽しい時間になるよう、今後も献立の工夫や子供たちへの声掛けを行っていきます。ぜひ、ご家庭でも給食時間の話をお子さんに聞いてみてください。



給食レシピ

おからドーナツ *4月13日の献立より

<材料> (8個分)

- ・おから……………100g
- ・小麦粉……………75g
- ・ベーキングパウダー…3g
- ・三温糖……………40g
- ・牛乳……………40ml
- ・たまご……………1/2 個
- ・白いりごま……………小さじ2
- ・揚げ油……………適量
- ・粉砂糖……………適量

<作り方>

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② たまごをボウルに入れて割りほぐし、三温糖、牛乳を合わせてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①とごまを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③を丸めて真ん中に穴をあけ、ドーナツ型にする。
- ⑤ 160℃くらいの油の中に④を入れ、途中でひっくり返しながらかきまぜる。
- ⑥ 粗熱がとれたら上から粉砂糖をふる。



給食室の様子



形を作ったドーナツ生地はクッキングシートに並べます。

シートごと油の中に入れていきます！

熱が加わるうちにシートから離れていきます。

シートだけ取り出します。こうすると形が崩れずキレイに仕上がります◎