

給食たよ

長崎市立横尾小学校

～第6号 10月12日(金)発行～

文責：栄養教諭

実りの秋です！

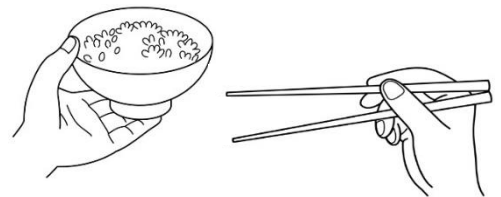
新米や魚介、かき、りんご、みかんなどの果物、さつまいもなどの食べ物がおいしい季節となりました。この季節は、食べ物や収穫に関わる様々な催し物が各地で行われています。食べ物を食べられることに感謝の気持ちを持つと同時に、農業や漁業、畜産業を営んでいる人達や流通、調理など“食”の現場で働く人々に対しても感謝の気持ちを持って食事をいただくことのできる子ども達であってほしいと思います。



1年生の親子試食会 ～親子で楽しく食べました～

10月3日、1年生の親子試食会が行われました。メニューは、コッペパン、牛乳、さつまいものシチュー、野菜とアーモンドのサラダでした。当日、ランチルームでは“給食、なつかしい! ”、“つぐのが難しい!”と保護者の方から歓声が上がリ、配膳時からとても盛り上がっていました。各教室では、親子で和気あいあいと会食が行われ、いつもは食べるのが遅い子どもも、保護者の方と一緒に食べたからか、早く食べ終わることができました。

5時間目の食育授業では、親子で“食”について考えようというテーマで、**早寝・早起き・朝ごはん、食事マナー**について学びました。正しい姿勢やお椀の持ち方、はしの持ち方など、家庭でも実践していただければと思います。



<アンケート結果> ～49名の方にご回答いただきました～

★味の濃さはいかがでしたか？

濃い0、ちょうどよい49、うすい0

★量はいかがでしたか？

多い3、ちょうどよい31、少ない15

<感想から>

★野菜の量も大きさも子どもにちょうどいいと感じました。

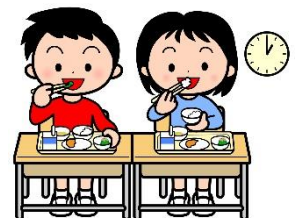
★いつもおかわりをしないとの事でしたが、家でも食事量が増えてきたので、給食も残さず食べてほしいと思います。

★昔のアルミ製の器とちがって、冷めにくくて良かったです。

★なかなか家では横に並んで食べる機会がないので、良い時間となりました。

★家では好んで食べない野菜もがんばって食べているのを見て嬉しかったです。

“パンが食べづらそうだった”という感想もいただきました。メニューの食べ合わせや栄養価、価格なども考慮しながら、ジャム類をつけることもあります。ご意見ありがとうございました！



今月の食育の目 19日 大豆入りの五目飯

この日は**十三夜**といって、中秋の名月と同じように、お月見をする日です。**豆名月**とも呼ばれているため、給食では大豆入りの五目飯を取り入れています。

大豆は、さまざまな加工によって、いろいろな食品に変化し、昔から日本人の食生活に欠かせない食材です。**たんぱく質や食物繊維、カルシウム**などの栄養も豊富なので、ご家庭の食事で積極的に取り入れていただきたいです。

