

給食だより

令和5年5月
池子小学校

新年度がスタートして1ヶ月がたちました。1つ上の学年になり新しい仲間とみんな元気いっぱいです。新しい環境にも慣れてきた頃ではないでしょうか。

毎日約320人の給食を4人から5人の調理員さんがフル回転でおいしく安全に作っています。調理員さんと栄養士が力を合わせてがんばります。

1年生は初めてのお当番も上手にでき、苦手なものが給食に出ても少しずつ食べています。食べ終わった後「おいしかったよ」「おかわりしたよ」と声をかけてくれます。



子どもたちが「食」に興味をよせ健康な食習慣が身に付くようサポートしていきたいと思います。

どんな朝ご飯を食べていますか？

「朝ご飯を食べていますか」という質問には、子どもたちは皆「食べてる」と答えます。でも内容について振り返ったことがありますか？「菓子パン」や「ふりかけごはん」だけでは1日を元気にスタートできません。夕飯のおかずの残りやみそ汁を具沢山にするなど、少しの工夫で栄養価がアップします。

旬のたべもの

アスパラガス

4月頃から出回る初夏の野菜。緑色や白色、むらさき色があります。茹でたり、油で炒めると緑色があざやかです。むらさき色のアスパラガスは甘さが強いのが特徴で、熱を通すと濃い緑色にかわります。

江戸時代日本に伝わったときは、観賞用の植物でした。野菜としては、北海道開拓使が明治の初め試験栽培をおこなったのが始まりとされています。

春キャベツ

八百屋さんの店先にキャベツの無いことはありません。それくらい一年中食べられる野菜です。でも、一年中で一番やわらかくて、おいしいのは今です。煮たり、炒めたりするよりも、生でバリバリ食べたいですね。かわいい芽キャベツ・ブロッコリー・カリフラワーもキャベツの仲間です。

ビタミンUという栄養素が胃腸の働きをよくします。