



6月 給食だよ！

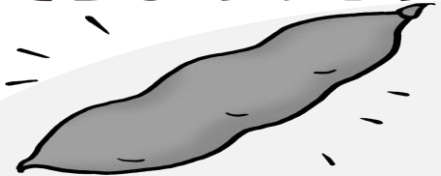


いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。また、6月は食育月間です。子どもたちの健康づくりには毎日の食事が大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。ぜひご家庭でも食事の買い物やお手伝いなどを通して食育にチャレンジしてみましょう。

旬の野菜にふれましょう そらまめ

学校でも4月から5月にかけて、1年生がそら豆むき、2年生がグリーンピースむき、3年生がスナックえんどうのすじとりの体験活動を行いました。直接食べものに触れることで、食べることへの関心も深まってきます。さやむきやすじとりは子どもたちが簡単にできるお手伝いです。ぜひご家庭でもお手伝いにチャレンジしましょう。

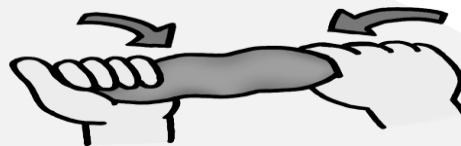
そらまめのさや



とっても大きいので子どもたちはびっくりします。空に向かってつくので「そらまめ」と名前がついたそうです。

さやのむき方

両手でにぎり、そうきんをしぼるようにすると、さやがむけます。中の豆はふわふわベットに寝ているようになります。



そらまめの食べ方



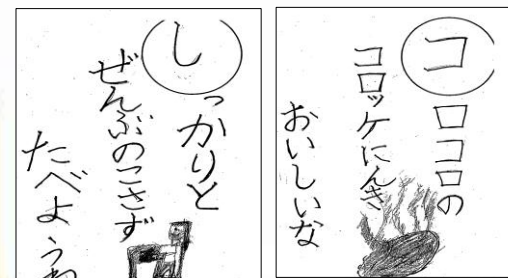
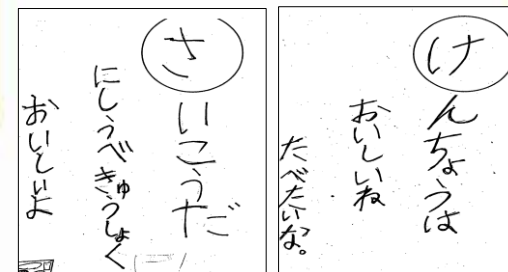
まずは、そのまま塩ゆでにして、豆の味や食感を味わってください。ゆでた豆の薄皮をとって炒め物に加えたり、ポタージュにしてもおいしいですよ。

そらまめの栄養

豆の仲間として、おもに体をつくるもとになる、たんぱく質が豊富ですが、鉄、炭水化物、ビタミンB2、亜鉛も多く含みます。成長期の体づくりに役立ちます。



きゅうしょくありがとう かるた 旧2年2組



学校でもこんな食育をしています！

1年 そら豆さやむき体験

ふわふわ
ベットだ！



おかわりの
列もできま
した。



2年 グリーンピースさやむき体験

おいしく
たべてくれ
るかな？



3年 スナックえんどうの すじとり体験

すじをとるの
はむつかしい
な。



おねがい



子どもたちが学校に持ってくるエプロン、帽子、はし、スプーンなどの衛生状態の確認をお願いします。