



練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
栄養士 中 智子
平成 26 年 6 月 17 日発行
(家庭数配布)

6月21日は24節季で【夏至(げし)】です。暦の上ではこの日から本格的な夏になるのですが、実際には梅雨のまっただ中です。夏至をすぎるとやってくる真夏の暑さにそなえて、今から規則正しい生活を心がけましょう。

保健給食委員会の活動を紹介します！

早宮小学校では様々な食育活動を行っています。その一つとして、【保健給食委員会】の活動を紹介します。

昨年度、保健給食委員会の最後の活動として、給食マナー啓発ポスターを作成しました。内容は ①給食配膳台カバーのかけ方 ②牛乳瓶の戻し方 ③食器の重ね方 ④白衣の着かた などです。ポスターは配膳台置き場に掲示しているため、給食当番を中心に多くの児童が目に見えています。

マスクを忘れずにお持ちください！

白衣の着かたについて、“マスク”を忘れていた児童が多く見られます。給食当番の児童は必ず、ご家庭で洗濯した清潔なマスクをお持ち頂くよう、お願い致します。

食器に食べ物を残さない習慣をつけましょう！

食器に食べ物が残ったまま重ねてしまうと、食器が割れる原因となります。特に【はし】を上手に使えない児童が、お皿についてご飯粒を最後までとることが出来ない傾向があるようです。ご家庭の食卓でも、食器についての食べ物をきれいに食べきる練習をしていただくと助かります。



保健給食委員会が毎日おこなう活動として、【栄養黒板】の記入があります。【栄養黒板】は調理室の前に設置されており、その日の給食に使用されている食材を赤・黄・緑の3色に分けて記入します。給食では3色の食材がすべて揃っており、特に“緑”の野菜をたくさん食べてほしい、ということに視覚的に気付かせてくれる教材となっています。

最近では係の児童が自分たちで調べた食材についての知識を書き込んでくれることも♪



給食室ってこんなところ

1年生の学級活動で、“給食室”とはどのような所かを学びました。授業では給食室で実際に使用している大きなカゴやヘラを教材として活用しました。子供たちはこれらの大きな調理器具をどのように使用するか想像し、実際に持ってみて、大量調理作業を疑似体験しました。家庭用よりも何倍も大きな器具は子供たちにとってとても重く、『シャベルみたい！』と感想をもらす子も。給食について少しでも興味をもち、“自分も誰かのために調理をしてみたい。”、“作ってもらった料理を残さず食べよう。”という気持ちが芽生えてくれればよいと思います。



よく噛むための合い言葉

ひみこのはがいでーぜ



6月4日の給食

6月4日(水)は虫歯予防デーです。早宮小学校でも、虫歯予防献立として【かみかみふりかけ】を提供しました。ちりめんじゃこの入った噛み応えのあるふりかけに、ご飯を食べる箸がすすんでいたようです。カルシウムがたっぷりとれる上、とても簡単に作ることができますので、是非ご家庭でもお試しください！

桜エビ入り卵焼き

吉野汁

ごはん・かみかみふりかけ

作ってみませんか?? かみかみふりかけ

【材料(作りやすい分量)】

かつお節(破碎)	30g
ちりめんじゃこ	40g
白いりごま	大さじ1

※	清酒	小さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ1

【作り方】

- ① ちりめんじゃこをカラカラになるまで炒る。
- ② ※の調味料を弱火にかけ、かつお節を加え、塊がなくなるまでほぐしながら加熱する。
- ③ ②に①のじゃこごまを加えてよく混ぜ、完成。

※手作りふりかけは冷蔵庫で保管し、なるべく早めに消費しましょう。

食べ物をよく噛むと身体によい！という事はご存じの方が多くかと思ひます。では、実際にはどのような良いことがあるのでしょうか？ 噛むことの効用をわかりやすくまとめた言葉で、『ひみこのはがいでーぜ』という合い言葉があります。この機会に噛むことの大切さを再確認してみましょう。

ひ	み	こ	の	は	が	い	ー	ぜ
肥満予防	味覚の発達	言葉の発音はつきり	脳の発達	歯の病気の予防	がん予防	胃腸快調		全身の体力向上




夏場に起きやすい

食中毒に注意！



近年、ノロウイルスの影響で冬場の発生が多い食中毒ですが、夏場にも十分注意が必要です。食事や調理の前、トイレの前、帰宅時などに必ず、石けんを使った手洗いを忘れないようにしましょう。

また、夏休み中などお弁当を作る機会も増えてくるかと思ひます。安全なお弁当作りのためには次の4つのポイントを意識しましょう。



①作る前によく手洗い！

②しっかり加熱！

③詰める前に汁気を切って、冷めてから！

④涼しいところに保管！