

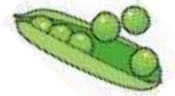
* 食育だより *

平成29年5月
No.2

さいたま市立中島小学校

新学期がスタートしてから、早くも1ヶ月が過ぎました。新しい学年やクラスに慣れたでしょうか。給食では、いろいろな食べ物が出ます。きれいなものも一口は食べるようにがんばりましょう。クラスの仲間や先生と一緒に食べると不思議とおいしく食べられてしまうものです。今月も心を込めて、給食を作ります。どうぞよろしくお願いいたします。

3年生がグリーンピースのさやむきをしました



5月11日(木)に、3年生の児童がグリーンピースのさやむきの体験学習を行いました。さやむきをしたグリーンピースは、その日の給食の『グリーンピースごはん』に使用しました。全校で6kg分もありました。旬のグリーンピースは、粒が大きく、ほっくりとした食感でした。「グリーンピースは苦手だけど、今日はおいしく食べられたよ!」「甘くておいしいね!」と普段は敬遠されがちなグリーンピースもたくさん食べてくれました。



3年生の感想より

「グリーンピースは苦手だったけど、大好きになりました。」

「グリーンピースはさやにくっついていました。家でもやりたくなりました。」

食事と運動 体力アップ29-①

～朝ごはんをしっかりと食べよう～

みなさんは、朝ごはんをきちんと食べていますか。朝ごはんは大切なエネルギー源です。特に、脳は睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝ごはんを食べないと、昼ごはんまでエネルギーが補給されないので、集中力がなくなったり、イライラしたりします。また、朝ごはんは体温をあげてくれる働きもあります。1時間目から元気いっぱい勉強したり、運動したりするために、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



～学校給食のレシピを公開しています～

さいたま市ではインターネットウェブサイト「食育なび」にて、学校給食のレシピを公開しています。スマートフォンからも閲覧可能です。中島小の子どもたちに人気の海藻サラダのレシピもあります。ぜひご覧ください。「さいたま市 食育なび」で検索してください。