



毎月19日は
食育の日!

川口市立前川小学校 令和4年7月19日(火)

1学期の給食も、おかげさまで7月15日に無事に終了しました。1学期間、学校給食の実施に御理解と御協力を賜りまして誠にありがとうございました。夏休み中、給食室は点検や清掃作業に入り、2学期に向けて備えています。子供たちからの「給食おいしかったよ!」「いつもありがとうございます!」の声を励みに、2学期も安心・安全でおいしい給食づくりに努めてまいります。

2学期の給食開始は9月2日(金)です



ヨーグルト・チーズ
小魚など成長期の骨に
必要なカルシウムを
取りましょう!

食育掲示板を増設しました!

食育用の掲示板を7月2日に増設しました。給食委員会でやっている栄養黒板に加えて、「調理員さん紹介」「給食のレシピ配布コーナー」「前川小の食育情報」等、給食を通して、食により興味をもってもらえたらと思います。

夏休みは普段できないことにチャレンジするには絶好の機会です。食事の準備や片付け、トウモロコシの皮むきなど、夏ならではのお手伝いや調理を一緒にしてみるのも良いですね。



新校舎1階の給食室窓
付近にあります。
レシピも配布中です。



学校HPで食育だより
(カラー版)が見られます!

学校ファームのじゃがいも使用

6年生が、学校ファームのじゃがいもを収穫しました。15kgほど収穫でき、南平学校給食センター内にある放射性物質検査室で検査をしました。安全が確認されたため、7月8日の給食「ミネストゴージャ」で学校ファームのじゃがいもを使用しました。



【ツイストパン】



【ミネストゴージャ】



【ほぎのバジルあげ】



【南平学校給食センター】



7月12日「手作りかき揚げ」

【2人でかき揚げ成形中】



7月12日に手作りの「えだまめのかき揚げ」が給食で登場しました。予備分も入れて、720個を1個ずつ油へ入れて揚げていきます。どのような道具を使って成形していると思いますか？

正解は「しゃもじ」です。1本のしゃもじの上に、衣をつけたかき揚げの具をのせ、もう1本のしゃもじで、こそげ落とすように油の中へ滑り落とします。数も足りなくなったら大変です。大きなボールで混ぜた具を、小さいボールに分けていき、均等な大きさになるよう、どんどん作っていきます。そして、揚がって食缶に入ったかき揚げが、少しでもサクサクで届くよう、フタをずらして粗熱をとり教室へ届けられています。プロの技と愛情を感じますね。

【フタをずらして粗熱取り中】



【かきあげ】

【わかめうどん】



【数の段取り表】



8月31日は「野菜の日」

朝ごはんから野菜を食べよう!



サラダだけでなく、バリエーション豊かに!



生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めたり野菜の方がたくさん食べられます。

健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず!



ごはんや野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずをとりましょう。

朝ごはんを食べないと、1日に食べることのできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。

おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で1日350~400gとることが望ましいとされています。

7歳以上の子供でも、1回の食事で両手1杯分が大体の適切な量とされています。