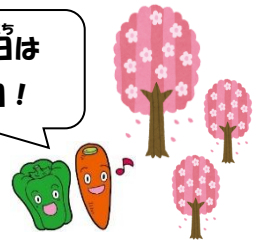




し ょ く い く

食育だより 3月号

まいつき
毎月19日は
しょくいく
食育の日!

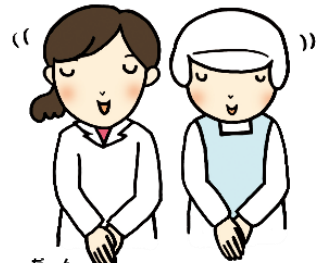


川口市立前川小学校 令和6年3月19日(火)

日に日に暖かく春らしい季節になってきました。そして、保護者のみなさまにおかれましては、今年度も学校給食への御理解と御協力をいただきまして、ありがとうございました。おかげさまで、今年度の給食も、昨日無事に提供し終えることができました。

いよいよ今の学年で過ごす時間も残りあとわずかですね。この1年間をふり返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか？よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけられるとよいですね。

ありがとうございます



3月7日 6年生家庭科 作成メニュー第4弾!

6年2組

さん

「春と和食」

↓鉄板にならぶ、さばの切り身



きんぴらごぼう

さばのしおやき

たけのこごはん

もやしとわかめのみそ汁

牛乳

★ さんからの献立説明★

春が旬の食べ物を主に使いました。栄養バランスもよく考えて和食に合わせました。給食のみそ汁の具材としては、あまり登場しない「もやし」を取り入れてみました。

いつも給食で登場している魚は、冷凍の真空パックになっているものをボイルしていますが、この日のさばは、川口市の中でも新しい給食施設にしかないスチームコンベクションオーブン(通称:スチコン)を使って、冷蔵で納品した切り身1枚1枚を鉄板に並べ、皮がパリッとするように焼きました。また、給食のみそ汁は「かつお節」でだしをとることが多いのですが…今年度最後の「みそ汁」ということもあり、在庫として調味料庫で出番をまっていた「かつお節」に加えて「煮干し」、そして「赤みそ」「白みそ」で味を整えて風味豊かなみそ汁に仕上げました。校長先生の検食簿からは～たけのこごはんは春らしい献立でおいしかったです。さばも焼いているので皮がパリパリでした。きんぴらごぼうもTHE和食で、みそ汁のもやしのシャキシャキがよく、とてもおいしい独自献立でした～とのコメントをいただきました。今年度の6年生献立はいかがでしたか？来年度も楽しみです！



学校HPで食育だより
(カラー版)が見られます!



2月28日 みどり学級 調理実習



メニューは「みそ汁」と餃子の皮をつかった「ミニピザ」です。調理をするだけでなく、事前に組ごとにみそ汁の具材は何にするのか栄養を考へながら話し合ひで決め、ベルクへ食材の買い物にも行きました。お皿や調理器具を洗って準備をし、包丁で食材を切り、先にみそ汁を仕上げます。ホットプレートやフライパンで焼いた、焼きたてのミニピザと一緒に、おいしくいただきました。

3年生国語「わたしたちの学校じまん」

前川小の自慢として、どんなところがあるかな？と班に分かれて発表をする国語の学習がありました。「給食を作っているところ」チームからは、前川小では、給食を作っている様子を見学窓から見ることができますが、それが当たり前ではないこと、調理員さんの作っている姿が見えることで感謝の気持ちになることなど、子供たちからクラスの皆へ、給食への思いが広がる素敵な発表でした。



3月5日 給食紹介 ～なのはな蒸しパン～



献立名から「菜の花」が使われていると思われがちですが、菜の花ではなく小松菜の葉の部分のみキサーにかけ、緑色の蒸しパン生地を作っています。その上に黄色のコーンをトッピングして蒸すことで、菜の花のような見た目の蒸しパンです。ちなみに小松菜の茎は、カレーうどんの汁に使用しています。

おうち de 給食 ～給食レシピを配布中です！～

新校舎 1 階の給食室横にある食育掲示板にて、リクエストをいただいた献立の給食レシピを配布しています。春休みや週末に、親子で給食の味をお楽しみください！

～ Menu ～

カチュンバル 給食のカレー
みそポテト エコふいか汁
サラダバー(人気のドレッシング)



1年間の食生活をふり返ろう！

- ☐ 朝ごはんは毎日食べましたか？
- ☐ 朝ごはんは、おかずもしっかり食べましたか？
- ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」食事のあいさつはしっかりできましたか？
- ☐ 食器の並べ方にも気をつけることができましたか？
- ☐ はしを正しく使えましたか？

- ☐ 給食当番の仕事はしっかりできましたか？
- ☐ 食事の前の手洗いはよくできましたか？
- ☐ 食事では、いつもよくかんで食べていましたか？
- ☐ 野菜を毎日、食べていましたか？
- ☐ 給食の牛乳を残さず飲んだり、飲めない人は家でカルシウムを積極的にとったりしましたか？



結果はどうでしたか？ ○の数がたくさんあった人は素晴らしい！

できなかったところがある人は、新年度は意識して取り組んでみましょう！！

