

もぐもぐ通信

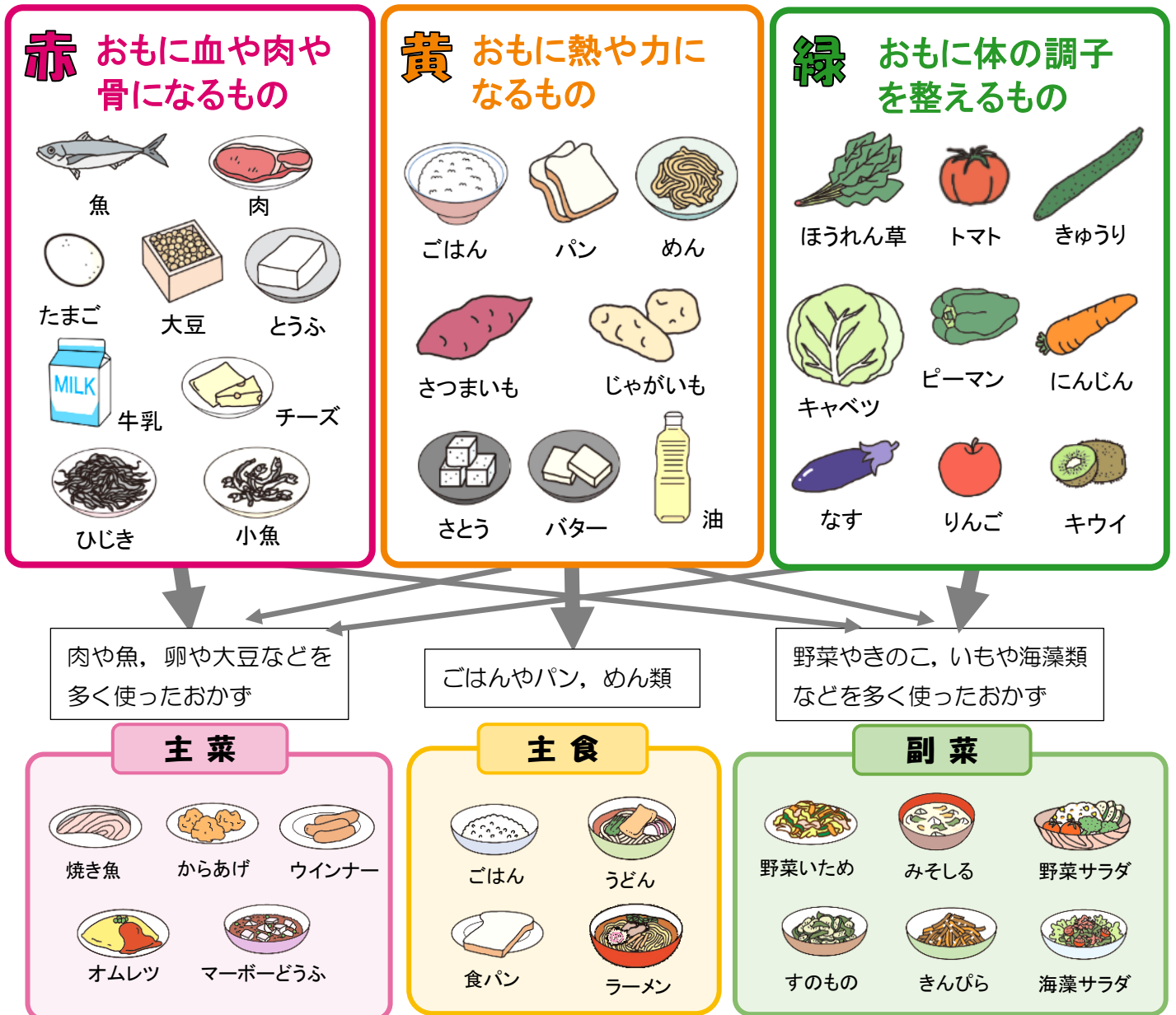


食育だよりNo.2
令和5年5月
板城小学校

さわやかな風が吹く、過ごしやすい季節になりました。しかし一方で、急に暑くなったり寒くなったりして体調を崩しやすく、疲れが出る時期でもあります。しっかり食べて体を動かしたら、体を休ませることも大切です。また、熱中症予防のため、水分をこまめにとるように心がけましょう。

食べ物の働きを知り、バランスよく食べよう！

食べ物は、働きによって、大きく3つのグループに分けられます。3つのグループをそろえて食べると、健康にいい食事になります。給食でも、必ず3つのグループを組み合わせるメニューが考えられています。毎日の食事に3つのグループが入っているか、確かめてみましょう。



料理では、主食・主菜・副菜で考えると、栄養バランスがとりやすくなります。

G7広島サミット給食が出ました！

G7広島サミット開催にちなみ、東広島市内の小中学校で、「G7広島サミットサラダ」が提供されました。7ヶ国にちなんだ食材や調味料を盛り込んだ特製サラダです。児童は、普段の給食とは違う味にとまどいながらも、「これはどこの国の食べ物かな？」と興味を持って食べていました。給食を通して、世界の様々な味を体験してほしいと思います。

詳しくは→ <https://www.city.higashihiroshima.lg.jp/material/files/group/77/2023042701.pdf>

G7 広島サミットサラダ



☆ 今が旬！ いろいろな種類の豆を食べてみよう ☆



そらまめ



グリーンピース



スナップえんどう



さやいんげん



さやえんどう



えだまめ

さやごと食べる豆、さやをむいて食べる豆など、いろいろな種類があります。さやむきのお手伝いをすると、豆の苦手な子もおいしく食べてくれるかも！？

緑色の豆はビタミンもたっぷりだよ！

給食の献立内容について



市内4つの給食センター（東広島・西条・東広島北部・安芸津）で、栄養価、旬の食材、行事食などを考慮し、基本となる統一献立を決めた後、東広島学校給食センター用に、献立を組み換えます。当センターでは、A・B・Cの3コース（板城小はBコース）の給食を作るため、その日に使用する食材が重なっていないか、使用する釜は足りるか、調理作業が安全にできるかなども考えます。なお、リクエスト給食がある時は、該当するコースの学校だけに提供されます。



○ごはん

週4回実施。東広島市産のお米を使用しています。白ごはんの他、古代米ごはん、混ぜごはん、どんぶり、カレーライスなどがあります。混ぜごはんの時は、児童が自分でごはんを具と混ぜて食べます。



○パン

週1回実施。無漂白の小麦粉に脱脂粉乳を加えて作ってあります。コッペパン、黒糖パン、チーズパン、レーズンパン、パインパン、リッチパン、バターパン、セサミパンなどがあります。



○牛乳

成長期に必要なカルシウムやビタミンなどをとるため、毎日1本（200mL）がついています。



○おかず

煮物、揚げ物、焼き物、汁物、炒め物、和え物、蒸し物などバラエティに富むよう工夫しています。子どもたちに食べてほしい食材（豆、海藻、小魚など）を取り入れ、和食のだしは、昆布、削り節、煮干しなどでとります。また、地産地消の取組として、東広島市産の野菜を積極的に取り入れています。



○デザート

季節の果物、ヨーグルト、ゼリー、チーズなどがあります。