

給食だより

令和6年5月31日
台東区立金竜小学校

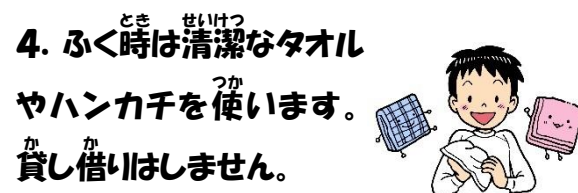
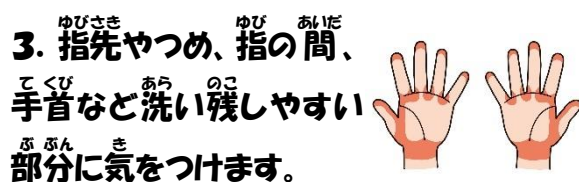
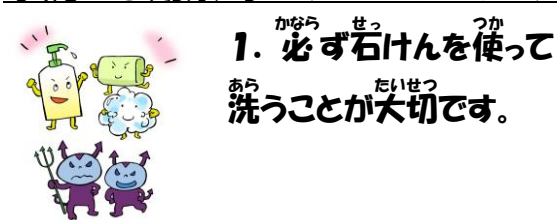
みなさん、見直そう! 噛むことの大切さ!

みなさんの歯は健康ですか? 歯は、食べ物をしっかりおいしく味わうためにとても大切です。よく噛むとよいことがたくさんあります。普段からよく噛んで食べられるように、意識していきましょう。



一見汚れていないからといって、給食前の手洗いを、おろそかにしたことはありませんか? 人の手には、目に見えない細菌がついているので、手洗いをしないと食中毒を招くことがあります。特に梅雨時のこの時期は、食事前にきちんとした手洗いを習慣づけるようにしましょう。

手洗いを効果的にするためのポイント



グリンピースのさやむき (5/8)



春から初夏にかけてが旬のグリンピース。苦手という子も多いようです。しかし、冷凍とむきたてでは味がまったく違います。旬のグリンピースを子供たちに食べてもらうため、2年生にさやむきのお手伝いをお願いしました。1時間目に2年生が一生懸命むいたグリンピースは、甘くてやわらかく、旬の味を全校で楽しむことができました。



そら豆のさやむきをします!



さやが空をむかってなることから、そら豆という名前がつけられたそうです。そら豆は鮮度が落ちやすいので、さやから取り出したらすぐに調理するとおいしく食べられます。おいしいだけでなく、ビタミンBやC、鉄、食物繊維が豊富です。

6月は、1年生にそら豆のさやむきを体験してもらう予定です。むきたてのそら豆をその日の給食でいただきます。

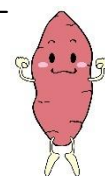


作ってみよう! 給食レシピ

キャラメルポテト (5/21の給食より)

材料 (約4人分)

さつまいも 280g (中1本)
揚げ油 適量
グラニュー糖 16g (大1と小1)
バター 8g (小2)
水 10g



作り方

- ① さつまいもは皮をむいて 1.5 cmの角切りにし、水にさらしておく。
- ② ①の水を切り、油で揚げる。(揚げ焼きでも!)
- ③ フライパンにバターを溶かし、砂糖と水を入れ、②の芋を加えて絡める。

児童から作り方を教えて! とリクエストをもらいました。
ぜひおうちでも作ってみてくださいね。

給食試食会があります



6月21日(金)に、1年生の保護者の方を対象とした給食試食会があります。給食当番のように、配膳をしていただきますので、エプロンとマスクをお持ちください。どうぞよろしくお願いいたします。

