

まんぷくほっぺ

~千束小学校給食だより 5月号~

データ版 給食だよりはこちら！
QRコードを
読んでください。

令和 4 年 4 月 28 日
台東区立千束小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 加藤 祐望

せんぞく食育日記



先月行った 食育を紹介します♪
詳しくは学校のHPをご覧ください！

給食で食べ比べ

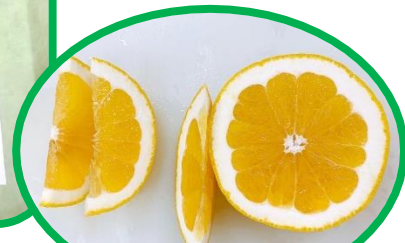
千束小学校では、各食材の良さや違いに気付いてもらうために、定期的に「食べ比べ」を行っています。

4月は柑橘類の「清見オレンジ」と「美生柑」を食べ比べました。子供たちは、柑橘類をひとまとめに「みかん」とか「オレンジ」と言いがちです。いろいろな柑橘類が出回っている今日だからこそ、それぞれの特徴を知ってもらいたいと思います。

給食で食べ、味や香り、食感や皮のおきやすさなどを比べるだけでなく、展示をして観察する機会を設けています。



清見オレンジ



美生柑



美生柑の皮は、ツルっとしているけど、清見オレンジはデコボコしているね！



美生柑がすっぱくてびっくり！

食育動画公開中！

黙食が続く給食時間。見方を変えれば、全員が前を向いているので食育をするのにぴったりです。そこで、給食ができるまでの様子や食べ物についての動画を作成し、子供たちに見てもらっています。その一部を紹介するので、ぜひご覧ください！



たけのこに さわってみよう

いつもはレトルトパックのたけのこを使いますが、この時季はとれたてのたけのこを八百屋さんに納品してもらっています。せっかくなので、展示をして子供たちにもたけのこにふれてもらいました。

「熊の手みたい！」とか「底からたこの足みたいなのが生えてる！」など子供たちはさまざまな気づきがあったようでした。



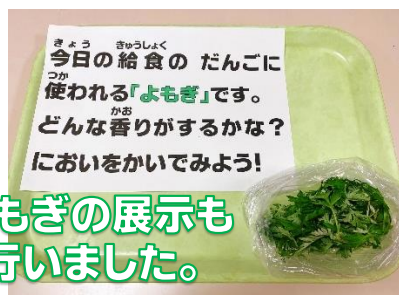
よもぎだんごができるまで

開口笑ができるまで

ラッキーにんじん入りコロックができるまで



よもぎの展示も行いました。



かいこうじょう 開口笑 (中国風ドーナツ)

1年生は初めてのラッキーにんじん★



ゴールデンウィーク!

おうち時間に親子で Let's cooking !



今年度もコロナ禍でのゴールデンウィークとなりました。家で過ごされるという方は、ぜひこの機会にお子様とお料理はいかがですか? 5月は食に関する行事も多く、旬の食べ物も豊富です。ぜひお試しください♪

5月2日は.. 「八十八夜」 ~お茶を使ったメニュー~

新茶のわらび餅

【材料 (4人分)】

- ・ わらび粉 20g
- ・ 緑茶 75ml
- ・ きなこ 大さじ1
- ・ 砂糖 小さじ2強
- ・ 塩 少々



【作り方】

- ① お茶を煮出す。
(ペットボトルのお茶でも可)
- ② お茶でわらび粉を透き通るまで加熱しながら練る。
- ③ バットなどの型に流し入れ、広げて冷ます。
- ④ ひとくち大にカットする。
- ⑤ きなこを炒って、砂糖と塩を加える。
- ⑥ お餅にきなこをまぶす。

お茶蒸しパン

【材料 (4人分)】

- ・ 小麦粉 80g
- ・ 抹茶 4g
- ・ ベーキングパウダー 小さじ1
- ・ 砂糖 大さじ4弱
- ・ 卵 1個
- ・ 牛乳 44g
- ・ サラダ油 大さじ1
- ・ 甘納豆 20g
- ・ マフィンカップ 4枚



【作り方】

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、抹茶、砂糖を合わせてふるう。
- ② 卵、牛乳、サラダ油を混ぜ合わせ、①に加える。
- ③ ②をカップに入れ、甘納豆を8~10粒のせ、蒸す。



ご家庭からのご意見を募集しています!

今回のテーマは…「GWの食の思い出」!

- ・ ゴールデンウィークにこんなおいしいものを食べた、こんなものを作ってみた、旬の食材にふれてみた、など何でもけっこうです! このゴールデンウィークの食に関するエピソードをお聞かせください♪
Formsはアンケート方式になっているので、お気軽にお答えいただければと思います。
- ・ また、テーマ外でも こんな給食レシピが知りたい! 給食日よりではこんなことを載せてほしい! 給食や食育、給食だよりの感想、要望などを書いてくださっても結構です。
- ・ ご記入いただき、担任を通じてご提出ください。(栄養教諭に直接お渡しいただいても大丈夫です。)
- ・ 保護者の方、お子様、どちらが書かれても大丈夫です。(先生方からももちろんお待ちしております!)
- ・ いただいたご意見は次回以降の給食だよりに掲載させていただくことがあります。
※ お名前や直筆を載せる場合がありますのでご了承ください。
- ・ Formsでも回答を受付しています。右のQRコードを読み取ってご回答ください。→



----- きりとり -----

給食だよりアンケート (令和4年5月号) ☆ 5月13日〆切

()年()組 名前() ※ 無記名でも構いません。