しょくいく インフォメーション

～初夏号～

令和６年５月２０日発行

川口市立青木中央小学校

毎月19日は食育の日

子どもたちの元気な声とともに、新年度がスタートして早一か月半が過ぎました。新しい学校、新しい学年に慣れ、毎日楽しく登校していることと思います。学校生活を充実したものにするためには、何より『健康』が大切です。そのためには、早寝・早起き・朝ごはんが大切で、子供たちにしっかり朝ごはんを食べさせて登校させましょう。

この『食育インフォメーション』は、校内で行われた食に関する指導・食育活動・学校給食について、季節ごとに紹介いたします。青木中央小学校では、６年間の学習（食教育）を通して、バランスのよい一食分の献立を考え、工夫して食事を作ることができ、生活に生かすことができる児童を目指しています。

食育からのお願い～絆を深める「共食」～

今年度は学校だけでなく、ご家庭でも食育に取り組んでいただけたらと思います。食に対する感謝の心や、栄養素のことなど、少しでも子供たちが意識して食事をしてくれたらと願っています。

そこで、ご家庭にお願いしたいことは『共食（きょうしょく）』です。共食とは、子供だけで好きなものを食べるのではなく、大人と一緒に食べることです。家庭の事情でなかなか子供と一緒に食べられない場合もあると思いますが、食事の場で子供と向き合い、学校での話や食事の内容について話すことによって、親子のコミュニケーションの時間となります。親子の絆を深める『共食』、ぜひ回数を増やしていただきたいと思います。

給食委員会の取組～さすが！青木っ子～

毎日、お昼の放送の際に自分で調べた『今日の給食』を紹介しています。

その中の一部を紹介します。

給食室からこんにちは

5月 7日 火 曜日	
こんだて名	スパゲティナポリタン 牛乳コーンフライ ぶどうゼリー
おもにエネルギーのもとになる食品	スパゲティ なたね油 さとう パン粉 小麦粉
おもに体をつくるもとになる食品	牛乳 ソーセージ
おもに体の調子を整えるもとになる食品	たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶどう とうもろこし

今日の給食にはスパゲティナポリタンがでてきます。スパゲティはもともと外国の料理ですが、ナポリタンは実は、日本の「横浜」というところでできました。横浜のホテルニューグランドで当時の料理長がトマトを使ったソースをめんにからめ「スパゲティ・ナポリテーイン」という名前でていきょうしたのが始まりといわれています。

給食室からこんにちは

4月 26日 金 曜日	
1 こんだて名	ツイストパン、牛乳、ほきのバジルあげ、ベーコンスープ、ミニトマト
2 おもにエネルギーのもとになる食品	パン、なたねあぶら、パンこ
3 おもに体をつくるもとになる食品	牛乳、ほき、ベーコン
4 おもに体の調子を整えるもとになる食品	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら、トマト、バジル

5 今日の給食には、ほきのバジルあげがでています。ほきはおもにたんぱくしつやビタミンDの成分が多くふくまれています。日本人の多くはビタミンDが不足していますが、ビタミンDはほねをじょうぶにするためは必要なホルモンです。残さず食べましょう。

給食室からこんにちは

4月 22日 月 曜日	
こんだて名	ごはん、牛にゅう、ぶた丼、みそ汁
おもにエネルギーのもとになる食品	米、なたね油、さとう、じゃがいも
おもに体をつくるもとになる食品	牛にゅう、ぶた肉、とうふ、わかめ、みそ
おもに体の調子を整えるもとになる食品	たまねぎ、しょうが、ながねぎ

今日の給食には、豚丼が出ています。みなさんは、豚丼ができた理由を知っていますか？ぶた丼は、農家や、開拓者が、汗を流して働く姿を見てたいしゅうしょくどうの人々がスタミナりょうりをでいきたいと思い、豚丼が出きたと言われています。ぜひ、味わって食べてみてください！

このように歴史や、栄養素等を自分たちで調べ、原稿にして全校に発表しています。

食育インフォメーションでは一部ではありますが、今後も紹介していきます。