

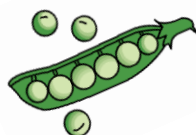
食べて元気!

平成27年5月22日
向東小学校 給食室 No.2
発行: 栄養教諭 石田恵美



エキスポ向東27の運動会にむけて、運動場では、子どもたちが練習をがんばっています。これから夏にむけて気温が高くなります。体調管理に気をつけて元気にすごしましょう。

さやむきをしたよ



1年生では、生活科の時間にグリーンピースのさやむきをしました。(5/12)
グリーンピースの旬の話聞いた後、さやつきのグリーンピースを1組と2組で半分に分けてむきました。さやつき19kgから約10kgのグリーンピースがとれました。
むいたグリーンピースは、給食室でお米といっしょに炊いて、ピースごはんとなり、全校児童がいただきました。

9個はいっとった。

皮がプチッと音がした。

よろしくお願いします。

ピースごはん

給食では、冷凍品があるため一年中登場しますが、生ならではのグリーンピースのおいしさが生かせる「ピースごはん」は、この時期だけのメニューです。旬の食材に触れ、大きさ、におい、むくときの音等を、観察することで、興味関心をもち、食べる意欲につながればと思います。

5月の給食目標は「いろいろな食べ物を知ろう」です。献立には、新玉ねぎ、グリーンピース、そら豆、アスパラガス、かつお等、旬の食材を使っています。



5/29の「そら豆の塩ゆで」のそら豆は、2年生さんがむいてくれる予定です。さやが空にむかってつくので、「そらまめ」という名前がついたそうです。そら豆の旬のおいしさも味わってください。

5月給食目標 いろいろな食べ物を知ろう!

～食べ物には、おいしい時期(旬)があるよ～

<p>いちご はる春 さやえんどう たけのこ グリーンピース</p>	<p>トマト あじ とうもろこし なつ夏 きゅうり はるキャベツ おくら かぼちゃ</p>
<p>しいたけ さんま りんご あき秋 かき さといも ぶどう</p>	<p>ブロッコリー みかん ふゆ冬 ほうれんそう かぶ はくさい ねぎ</p>

ポイント!
旬の食べ物は栄養いっぱい!

「イカ」は尾道でとれるの?

5月19日の「八宝菜」には、尾道近海でとれた甲イカを給食に使いました。給食に登場したのは初めてです。「おのみち地魚販売組合」で食べやすく切って納入してもらいました。いつもはない「足」の部分も入っています。
尾道でとれるイカの8割が甲イカです。主に百島、加島、向東沖、向島南あたりでとれます。甲イカの旬は春と秋です。春は4月下旬から6月上旬の今の時期だけ獲れます。
甲イカは背側に船のような形をした甲をもつことからこの名がついています。歯ごたえはありますが、硬すぎない食感です。



今日の給食は何か?

「今週は運動会がんばってね週間だね。たこボールやゼリー、カレーがあるよ。」「ぼくは納豆がすきなんだ」
子供たちは、給食準備の時間には、各階の配膳室前に貼っている献立表や配膳表をみて、いろいろな給食の話をしてくれます。
毎月の献立表をお楽しみに!

