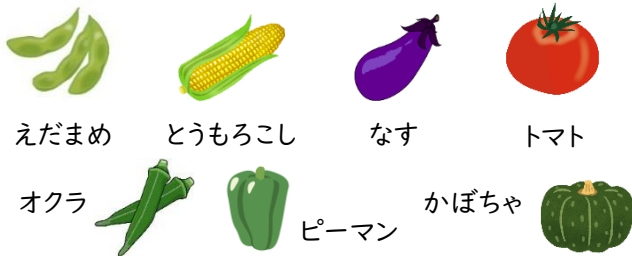




きゅうしょくだより

令和2年8月
枚方市立平野小学校

8月31日は
『野菜の日』



えだまめ とうもろこし なす トマト
オクラ ピーマン かぼちゃ

夏野菜には、ビタミン・ミネラルが多く含まれ、夏バテ予防に効果的です。また水分も多く含まれていることから体を冷やしたり、暑さで弱った胃を刺激して、消化を助けたりする働きがあります。

冷たい麺にひと工夫！

そうめん
そば
うどん
パスタなど



たくさんの具を
のせるだけで
バランス UP!

たんぱく質を多く含むもの



ビタミン・ミネラル
食物繊維などを多く含むもの



あじ味つけは、めんつゆ・ポン酢・ごまだれ・ドレッシング・マヨネーズなどがおすすめです！



食育の取り組み

1年生 「給食について知ろう」

毎年、1年生に行っている調理場見学ですが、今年は感染症拡大防止のため実施できませんでした。そこで、調理中に撮影した動画や写真を用いて、給食のお話をしました。

子どもたちは調理場では写真のように大きいスコップのような道具で料理を混ぜていることや、約600人分の給食をたった5人で作っているというところに、とても驚いた様子でした。

また残菜がとても多いことを知り、もったいないと感じてくれたようでした。その気持ちを忘れず、たくさん食べてくれることを祈っています。

【子どもたちの感想】

「おなべがおおきかった。」
「きゅうしょくをつくるのって、たいへんそうだった。」
「のこさずたべる。おかわりをする。」



<たべものクイズ>

ピーマンをとらずにそのままにしておくと、色はどう変わってしょうか？

ひだり左の四角に書いて、切り取って調理場の出口のポストに入れてください！

- ①黒くなる ②赤くなる ③こい緑になる

ねん くみ なまえ _____

