

食育だより

3月の給食目標

「給食の時間をふり返ろう」



今月、河南学校給食センターの栄養職員 千葉先生による授業がありました。

🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎 3年生「かみかみ探検隊」 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

「よく噛む」ことで、体にどんな良いことがあるのかを「ひみこのはがいーぜ」という言葉で教えていただきました。この日の献立は、豆乳パン・牛乳・ハート形コロケ・チリコンカン・冬野菜のポトフ・ヨーグルトでした。「チリコンカンとポトフには具材がたっぷり使われているので、よく噛んで食べましょう」とお話をいただきました。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

飲み込む前にあと10回噛もう！



🍳🍴🍷🍴🍴🍴🍴 2年生「給食をありがとう」 🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴

給食を作ってくれている人に感謝しながら、おいしくきれいに食べるようにすることをねらいとして授業していただきました。給食は、赤・黄・緑の三色食品群のバランスがとれた、栄養満点の献立であることや、給食センターで、どのように給食が作られているのかを詳しく教えて頂きました。

最後に、今日の献立がどのように調理されたかを動画で見せていただきました。

大きな調理器具を使っている様子や、大量の食材が運ばれる様子を見て、子供たちは大興奮でした！

