

6 月号



きゅうしょく

給食だより

令和7年 6月 3日

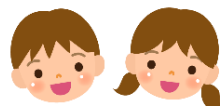
江戸川区立平井小学校

歯と口の健康週間



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ碎かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしたいですね。

食育レポート ～1年生グリンピースのさやとり



5月12日（月）、1年生が、給食につかうグリンピースのさやとりをしてくれました。さやつきのグリンピースをはじめて見る児童も多く、グリンピースはどれでしょうクイズは大盛り上がりでした。

いざさやとりを始めると、「グリンピースちいさくてかわいい！」と、あちらこちらから「かわいい！」の声。大事にさやとりをしたグリンピースはみんなで給食室に届け、調理員さんに、「おいしく作ってください！」と、お願いすることができました。

待ちに待った給食の時間、「グリンピースは苦手。」と話していた児童も、「ゆでたらグリンピースがキラキラしてる☆」「がんばったからおいしい！」「グリンピースごはんだいすきになった！」と笑顔で話してくれました。次の日も、「またたべたいな。」「きょうはおてつだいありませんか？」と、改めて、食育の楽しさを感じたひとときでした。



かわいいグリンピースにみんな大興奮♪



ゆでると鮮やかな緑色に！



グリンピースご飯と、おいしい手作りの
コロケにみんな大満足の様子でした☆

レシピ紹介 シナモンミルクトースト

しっとりふんわりとしたミルクトーストに、シナモンが香ります♪



【材料】	1枚分
食パン	1枚
はちみつ	小1
バター	5g
牛乳	10cc
豆乳	10cc
シナモン	少々（お好みで）

【作り方】

- ①バターは溶かし、すべての材料を混ぜ合わせる。
- ②①を食パンに浸しておく。
- ③オーブンで焼く。（給食ではスチームオーブンで焼いていますが、ご家庭ではフライパンでもOKです。）