

6 がつごう 月号



きゅうしょく

給食だより

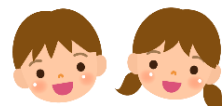
江戸川区立平井小学校

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砕かれ、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年生グリーンピースのさやとり



5月12日（火）、1年生が、給食につかうグリーンピースのさやとりをしてくれました。さやつきのグリーンピースをはじめて見る児童も多く、グリー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、「グリー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ー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、「グリーンピースは苦手。」と話していた児童も、「がんばったからおいしい！」「グリーンピースごはん大好きになった！」と笑顔で話してくれました。次の日も、「さやとりまたやりたいなあ。」「またたべたいなあ。」と、改めて、食育の楽しさを感じたひとときでした。



かわいいグリーンピースにみんな大興奮♪



ゆでると鮮やかな緑色に！



ぴかぴか光るグリーンピースご飯！みんなで「おいしい！」の大合唱でした☆

レシピ紹介 きなことうにゅうトースト きなこと豆乳で、栄養満点なトーストです♪



【材料】 1枚分	
食パン	1枚
三温糖	大1
きな粉	小1
豆乳	20cc
バター	5g

- 【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オープン等で焼く。（給食ではスチームオープンで焼いていますが、ご家庭ではフライパンでもOKです。）