

給食だより 10月

平成25年10月9日
江戸川区立春江小学校
校長 市原 俊司

急に涼しくなり、体調を崩す人も増えています。最近では、「夏バテ・暑さ負け」と同じように「秋バテ」という症状もあるそうです。1日の内の気温差が大きいと体調を崩しやすくなります。1日3食しっかりと、野菜もたくさん食べるようにしましょう。

好き嫌いをしないで何でも食べてみよう

誰でも嫌いな食べ物が一つ二つあると思います。子どものときに嫌いでも、何年後かに食べられるようになるかもしれません。また、子どもたちの味覚や食べる意欲は日々変わっているので、昨日まで食べられなかったものが、友達と一緒に食べたら食べられるようになったり、調理法を変えたら食べられたり、ほんの少しのきっかけで食べられるようになることもあります。

「嫌いだから、食べないから食卓にださない。」のではなく、常に工夫して食べるきっかけを作ることも大切です。

～ 3つのポイントで嫌いな食べ物にも関心を持つ ～

★ 食わず嫌いは損！ まずは、一口食べてみよう

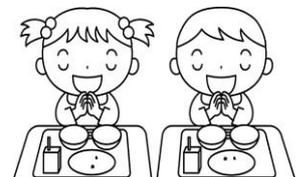


見た目が嫌だからなどの理由で、食わず嫌いになっていませんか？まずは、ひと口だけでもいいので食べてみましょう。食べてみると意外に食べられる場合もあります。そのほか、調理の仕方によって食べられることもあります。また、今は嫌いでも成長するにつれて食べられるようになることもあるので、少しだけでも食べてみようかなという気持ちを持ちましょう。

★ 食べ物の命をいただいています

わたしたちが食べている食べ物は、みんな生き物の命をいただいているものばかりです。また、生産者や料理を作ってくださった人たちなど、さまざまな人々の手を経て、食卓に並んでいるのです。

食べるときには、感謝の気持ちを持って、苦手な食べ物でも挑戦してみましょう。



★ 栽培したり、料理を作ったりしてみましょう

自分で野菜を作ってみることもいいでしょう。

自分で育てたものを料理して食べてみると、違ったおいしさを感じることができます。また育てることの大変さを知ることができるので、栽培や料理などをやってみましょう。

給食委員会発表集会

9月26日(木)給食委員会発表集会がありました。

今年は「ラ・バンスの旅」という劇をやりました。新しい発見を求めて旅しているラ・バンスという冒険家が、赤・黄・緑の村の村人たちと「全国村人NO.1決定戦」をすることになりました。

赤・黄・緑の村人たちはそれぞれ1位をとることができましたが、ラ・バンスは1種目も1位をとることができませんでした。しかし、全種目が終わり結果をみると、ラ・バンスが優勝しました。赤・黄・緑の村人たちは、ある種目ではダントツの1位でしたが、他の種目では力を発揮できませんでした。逆にラ・バンスは平均して上位だったため優勝できたのです。というお話です。



練習時間がとても少なく、6年生は集会前日まで移動教室の振替でお休みという状況でしたが、各自練習した成果を十分発揮できたようです。

今月の献立から
じゃことわかめの
酢の物



材料(4人分)

もやし	1袋	A	ごま油	小さじ1
きゅうり	1本		しょうゆ	大さじ1
わかめ	12g		酢	小さじ2
ちりめんじゃこ	大さじ2		さとう	大さじ1弱
			レモン汁	大さじ1

作り方

1. もやしを茹でる。きゅうりは、輪切りにする。
2. わかめは湯通しして細かく切る。ちりめんじゃこは、乾煎りする。
3. Aのたれをあわせ、野菜とあえる。