

パクパク通信

平成30年10月15日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 小畑 行広
栄養教諭 田中 律子
No.12

運動会が終わり、紅葉の便りも聞こえてきました。日中の暑さと朝晩の冷え込みの寒暖の差に体が追い付かず、風邪をひきやすい時季です。衣服の着脱などで上手に調節しましょう。

風邪かなと思ったら・・・

まずは、体を温めて休むことです。食べ物は、刺激や油分が少なく、消化が良いものを選びましょう。おかゆ、雑炊、煮込みうどんなどがおすすめです。のどが痛い時には、のど越しのよいものの方がいいでしょう。湯豆腐・茶わん蒸し、ゼリーなどがおすすめです。胃腸の調子が悪い時や吐き気がある時には、無理に食べようとせず、経口補水液やスポーツドリンクなどを少量ずつ飲むようにし、胃腸を休めるようにしましょう。

いずれにしても、症状が重くなる前に対処することが大切です。いつもと様子が違うなと思ったら、無理をせず早めに休養をとりましょう。

収穫の秋 旬の味

「ボウルを貸してください。」とやってきた6年生が持っていたのは、袋に入れた銀杏です。実を取り除き、種を取り出し、何度も洗ってから乾かします。実の匂いが独特なので、敬遠するする人も多いですが、豊小の子どもたちは小さいころから慣れ親しんでいるため、銀杏のおいしさを知っています。一時、台風で木の枝が折れたため、学校林への立ち入りが制限されましたが、自然の威力も恵みも体験している子どもたちです。



銀杏は、茶封筒に入れ、レンジで1分ほど加熱してから食べます。皮がはじける時の破裂音が気になる場合は、加熱する前に、ナツクラッカーやペンチなどで、割れ目を入れておくといいようです。

なお、銀杏の実は素手で触るとかぶれることがあるので、ゴム手袋などがあるといいでしょう。

野外給食のお知らせ

日にち：10月25日(木) 給食時

目的：普段と異なる場所で、楽しく給食を食べる。また、お弁当箱に詰める体験をすることで、食べる量や盛り付け方を学ぶ機会とする。

献立：フレッシュロール ミックスジュース

鶏肉のトマト煮 メンチカツ

ブロッコリーのサラダ

対象：豊ヶ丘小全校児童

持ち物：お弁当箱・箸・敷物



多摩市の給食センターでは、毎年「野外給食」を企画しています。普段は給食と一緒に給食センターから食器も届きますが、野外給食の日は自宅から持参したお弁当箱に給食を詰めます。また、いつもの給食は、主食(ごはんやパン)・牛乳・主菜(肉や魚のおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物という一汁二菜の場合がほとんどですが、お弁当箱に詰めるため、副菜が2品になり汁物がつきません。楽しい食事時間が長くとれるように、手早く詰められるといいですね。ご自宅で練習してみるといいでしょう。当日はお弁当箱と箸を忘れないようにしましょう。

例年、お弁当箱が小さくてお玉で盛り付けが上手にできない、もっと食べたいのに入れられないといった残念な様子が見られます。また、二段のお弁当箱を持ちきれなくて盛り付けに時間がかかった人もいました。なるべく大き目の入れ物を用意していただくと、スムーズに盛り付けができるのではないのでしょうか。ご協力よろしく願いいたします。

2年生 がんばれ！食レンジャー

先日、2年生に三色栄養の授業を行いました。(授業の詳細は、学校ホームページをご覧ください。)その後の給食では、レンジャーの掲示物を見ながら「野菜は緑レンジャーだよ」「黄レンジャーおかわり」と、楽しそうに食べていました。また、3人のレンジャーが活躍できるように、赤の食材(肉や魚などのたんぱく質)と黄色の食材(ごはんやパンなどの炭水化物)、緑の食材(野菜やくだものなどのビタミン源)を食べたかどうか、1週間分の食事のチェックを宿題に出しました。

ほとんどの子が、赤・黄・緑を意識して食事ができたようで、しっかり色がぬれていました。ワークシートに、おうちの方からという欄を用意したところ、多くのコメントをいただきました。少し紹介します。

○色を意識して食べるようになりました。

○朝ごはんのレンジャーはそろえるのが大変でした。

○嫌いな野菜もがんばって食べていました。

○緑レンジャーが少ない日があったので、ママもがんばります。

○三色のレンジャーがそろうようにメニューを考えます。

他にも、多くのコメントが寄せられています。ご協力ありがとうございました。ご家庭での食事づくりの参考にさせていただけたらと思います。

