

しょくいく 食育だより 「はらぺこ」

とまこまいしりつみそのしょうがっこう
 苦小牧市立美園小学校
 れいわ なん がつ にちほつごう
 令和4年6月17日発行

だい かい きゅうしょくそうせんきょ けっかほっぴょう 第1回 給食総選挙 ～結果発表～



子どもたちの好きなメニューを調査し、よりよい給食にすることを目的に「給食総選挙」を行いました。今回は、5月に出た野菜中心の副菜メニュー5品の中から、自分が「また食べたい！」と思うメニューに投票をし、各クラスで集計をしました。そして、クラスで1位になったメニューを各クラスの1票として、全校15クラス+職員室の計16票で選挙を行いました。

バランスアップ サラダ	 コーンとえだまめのソテー (キャベツ・ハム)	やさしいため	マカロニサラダ	バンバンジー サラダ	キャベツの おかかあえ	メニュー名
4	9	0	3	0	0	票数
2	1		3			順位



1位「コーンと枝豆のソテー」
 ・コーンの甘みがよかった
 ・枝豆は噛めば噛むほどおいしかった



2位「バランスアップサラダ」
 ・わかめとツナの味の組み合わせがすごくよかった
 ・わかめに味が染みていておいしかった

< 6年生にはタブレットを使って回答してもらいました！ >

「おいしい」だけでなく、食材の組み合わせや食感などに注目した感想が多くあり、さすが6年生！

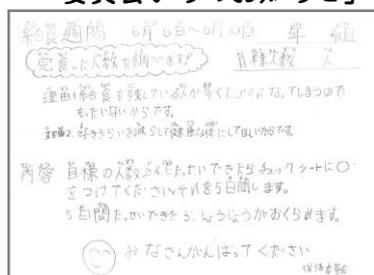
- ・おかかとマヨの相性が抜群だった
- ・キャベツのシャキシャキ感がたまらなかった
- ・バンバンジーをするぐらいのおいしさでした
- ・味がすごくちょうどよく、マカロニのやわらかさと人参、きゅうりがすごく合っていておいしかった
- ・キャベツとハムの相性がよかった
- ・炒め具合がちょうどよかった

他にも「また出して欲しい」「全部おいしかった」「栄養も考えて作っているのにおいしいなんてすごいと思いました」などうれしい感想がたくさんありました。みなさんからのご意見は、一緒に献立を考えている他の栄養教諭や調理員さんにも伝えて、これからの給食作りに生かしていきます。ご協力ありがとうございました！

きゅうしょくしゅうかん ほたいいんかい とく 給食週間 ～保健委員会の取り組み～

健康や食品ロス削減を目的に、「完食チャレンジ」の取り組みを行いました。各クラスで目標人数を決め、目標を達成できた日は、表に○を付けます。5日間とも達成できたクラスには保健委員会から表彰状が渡されます。

「委員会からのお知らせ」



「給食週間をきっかけに苦手な物にも挑戦して、みんながパワーアップしている！」という声が担任の先生から聞こえてきました。完食することはESD(エスディー)にもつながります！





うんどうかい えいようだいさくせん 運動会にむけて栄養大作戦！★



さくせん そ いち あさ た 作戦其の壱「朝ごはん」を食べるべし



朝起きたときは、体の中のエネルギーは空っぽの状態です。そのため、朝ごはんを食べずに学校に來ると、頭や体が思うように動かず、みんながもっている力を十分に発揮することができません。朝ごはんをしっかりと食べられるように、早寝・早起きを心掛けましょう。

さくせん そ に えいよう 作戦其の貳「エネルギーになる」栄養をとるべし

ごはん・パン・めん類・いも類などには、頭や体を動かすときに必要なエネルギーのもとになる「炭水化物」という栄養素が多く含まれています。例えば、車はガソリンが不足すると走ることができません。同じように、人にとってのガソリンは「炭水化物」です。エネルギーが切れて走れない…なんてことがないように、1日3回の食事でごはんやパンをしっかりと食べましょう。

さくせん そ さん きんにく えいよう 作戦其の参「筋肉のもとになる」栄養をとるべし

肉・魚・卵・豆腐・納豆・乳製品などに含まれる「たんぱく質」は筋肉をつくるもとになります。人の体は、運動をすることで筋肉を壊し、食事から取ったたんぱく質を材料として新しい筋肉を作り直すことで強い筋肉を作っています。短い時間に最大限のパワーを発揮しなければならない徒競走やリレーでは、筋力（筋肉がもつパワー）が勝利のカギとなります。

さくせん そ し よぼう えいよう 作戦其の肆「かぜを予防する」栄養をとるべし

野菜や果物に多く含まれる「ビタミン」には、かぜを予防する働きがあります。疲れがたまるとう体調を崩してかぜをひきやすくなったり、けがをしやすくなったりします。練習に一生懸命になるだけでなく、食事や睡眠をしっかりと元気に本番を迎えましょう。

