

きゅうしよくだより

令和3年5月号 (小学校)
 昭島市学校給食共同調理場
 TEL 042-541-8041



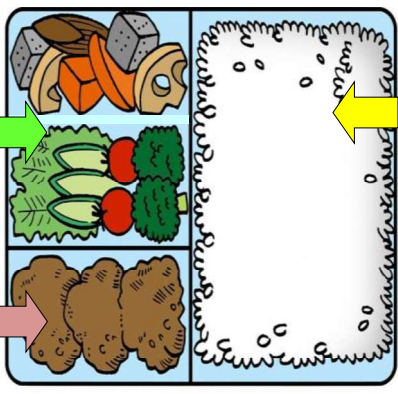
爽やかな初夏の季節をむかえました。新生活の疲れが出てくる頃でもありますので、食事と睡眠をしっかりと、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

5月18日はお弁当の日！できることをやってみよう！

肉や魚などのおかず
 野菜やきのこ、いも、豆
 などを使ったおかず

主菜・1

副菜・2



ごはんやパン、めん
 など

昭島市では、毎年3回「お弁当の日」があります。これは、「お弁当をただ食べる日」ではありません。お弁当を通して、おうちの方と一緒に、**食の大切さやありがたさを考える機会とすること**が取組のねらいです。小学生のみなさんも「自分ができること」を考えてみましょう。

できること① 感謝の気持ちを言葉に表す

「いただきます」と「ごちそうさま」は、食べ物への命や、食事作りに関わる全ての人に対する感謝を表す言葉です。心をこめてしっかり言いましょう。

また、おうちの方が作ってくれた時には、「たまごやさか特においしかったよ！」「からあげが最高だったよ！」など、自分の言葉で感想をきちんと伝え、「ありがとう」との気持ちがより一層伝わりますよ。

できること② 栄養や彩りを考える

お弁当箱に主菜・副菜・主食を1:2:3の割合でつめると、バランスのよいお弁当になります。どんなおかずを入れるか、どんな風におかずをつめるか、計画を立ててみましょう。

できること④ 一品自分で作る！

おうちの方に任せきりではなく、おかずを一品作れたらすばらしい！切干大根やハンバーグなど、前日までに作りおきしておけるおかずがおすすです。または、自分でおにぎりにぎるのもいいでしょう。きつと、格別な味がしますよ。

できること③ 買い物に行く

お弁当箱の中身を考えたら、使う食材を買いに行きます。おうちの冷蔵庫にあるものも活用しながら、必要なものを最小限買えたら、とっても買い物上手です。

できること⑤ お弁当箱を洗う

自分でチャレンジできずに、お弁当の日が終わってしまったなあ…という人も大丈夫。まだできることがあります。お弁当箱を、自分できれいに洗います。清潔に洗って、しっかりと乾かして、次回にお弁当箱を使う時のために備えます。

「もったいない」をへらす工夫

連休中や週末の時間で小学生のみなさんが料理にチャレンジする機会があればぜひ、「もったいない」をへらす工夫」に取り組んでみましょう。買ひ物の時、調理の時、片付けの時など、様々なタイミングで心掛けることができます。自分のできることから少しずつ、生活に取り入れてみましょう。

- <その1> 「本当に必要分量」を考えて買ひものをする。
- <その2> 食材の捨てすぎに注意する。
- <その3> 水を出しっぱなしにしない。
- <その4> 冷蔵庫の開け閉めを少なくする。
- <その5> 生ごみは水をよくききすすいで捨てる。
- <その6> 油污れは紙でふいてから洗う。

昭島の畑からこんにちは♪

昭島の子供たちには、今の季節の昭島市でどんなものが育っているのか、ぜひ知ってほしいと思います。5月の給食には、昭島産の小松菜や春だいこん、春キャベツなどが給食に登場しますが、他にもたくさん育つアスパラガスやむく育っています。先日伺った時には、ハウスの中でぐんぐん育つアスパラガスを見せてもらうことができました。また、春先に植えられたトマトは、あつというまに青い実をつけていて、5月下旬頃から収穫の予定とのことでした。

採れたての昭島産野菜を、ご家庭でもぜひ！味わっていただきたいです。



↑採れたてのアスパラガスは、生でかじってもおいしい！



↓元気に広がる大根の葉っぱは、5月の給食に登場します！



↑水やりや整枝など、手間暇をかけて育てられています。