



食育だより

5月号

桜山小学校食育担当

きゅうしょくじかん ようす きゅうしょくいんかい かつどうしょうかい

給食時間の様子と給食委員会の活動紹介！



さいごまでしっかり食べる
1年生です。

「わたしは、きれいなものは
ないです！」うれしいですね。



毎日、給食のあとかたづけ
をされる校長先生です。



牛乳パックのあと
かたづけ
です。



えいようこくばんに、
食品カードをはって
いきます。



おまたせしました！きなこあげパン登場



昨年度の1月にきなこあげパンがありました。そのとき、ちょうど本校は「お弁当の日」で、給食がありませんでした。子どもたちのがっかりした表情を見て、これは早めにあげパンを献立に登場させなくてはと思い、先日の9日に登場させました。



しかし、また、この日の直後から、「今度、きなこあげパンはいつあるのですか？」と担任の先生に質問があったそうです。きなこあげパンの人気ぶりがよくわかった一日となりました。

【材料 4人分】

- きなこ 20g
- 黒砂糖 6g
- 三温糖 10g
- 塩 少々

きなこあげパンのレシピ

【作り方】

①パンは砂糖など味があまりついていないパンが適しています。高温の油でサッと揚げ、左の材料を合わせたものにまぶします。粉がたっぷりついた方が好みなら、量を増やします。



熱中症を防ぐ食生活のポイント

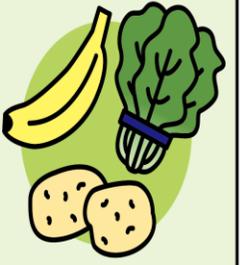
早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。



カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。



のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。



汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。



たべものクイズ！ ~わかるかな？~

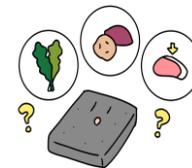
Q

5月29日は「こんにやく」の日です。こんにやくは何から作られるのでしょうか？

A

答え：2番

1. 海そうから
2. いもから
3. 動物のあぶらから



「コンニャクイモ」というサトイモ科のいもから作られます。五大栄養素では「炭水化物」のグループにすることもありますが、体内で消化されない炭水化物の食物繊維がほとんどでエネルギーにはなりません。いもの粉末を水と混ぜ、アルカリ（水酸化カルシウム等）で固めます。そのためあく抜き前は、食品では珍しく強いアルカリ性を示します。半透明の白こんにやく、今はひじきなどの粉末を入れて作る黒こんにやく、滋賀県には酸化鉄を加えて赤くした「赤こんにやく」もあります。