食育だより

4月号

船橋市立塚田小学校

おうちのひととよみましょう。

今月の目標

給食のきまりをおぼえよう。

ご入学、ご進級おめでとうございます。元気いっぱいの新入生を迎え、給食が始まります。

今年度も「安全安心おいしい給食」をめざします。

塚田小学校の給食の目標は、

★配ぜん時間を短くして、食べる時間をしっかりとること。

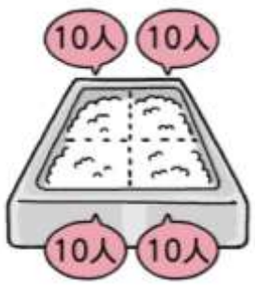
★よくかんで、あじわって食べること。　　です。

配ぜん時間を短くするための合言葉は…**黙働（もくどう）！**

手を洗う時も！　白衣を着る時も！　配ぜん中も！　当番でない人も！

給食当番になったら一人分の分量を考えながら、盛り付けます。

ご飯は、ここまでで何人分と区切りをつけて。汁物は、底をかき混ぜながら、具が均等に入るように。



当番以外の人は、静かに待って、静かに給食を取りにいきます。待っている時に、食器を並べ替えます。左利きの人は左右を逆に。

★楽しいお話は、「いただきます」の後からはじめましょう。

あじわって食べるための合言葉は…**よくかむこと！**

だ液に溶けた味の物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで味を感じます。たくさんかむと、食べ物とだ液が混ざるので、よくかむことが、よくあじわうことにつながります。

あじわって食べて感じたこと、思ったことをあじわいカードに書いてみましょう。授業で習ったことや、自分が経験したことなどと合わせて、読んだ人に給食の味が伝わるように自分の言葉で給食の味を表現してみましょう。

★昨年度、3月からあじわいカードを始めました。いくつかご紹介します。

- パンがふわふわのもっちもちでおいしかった。（前5年5組　Y.S.さん）
- 味わい深くて何回食べてもあきない味。（前4年1組　A.I.さん）
- きな粉揚げパンが、外がさくさくで、中がふわふわでおいしかったです。トマトスープは、トマトの味がすごくおいしかった。すごくトマトでした。（前4年3組　S.T.さん）
- 揚げパンを作るために、すごい高い温度で揚げていて熱くないのかな。（前3年2組　A.O.さん）
- きな粉揚げパンの揚げ方と揚げあがりのタイミングがちょうどいい。（前2年2組　M.S.さん）
- ころころきゅうりが一番好き。なぜなら、たれにしみるきゅうりが好きだから。（前1年1組　S.F.さん）
- 給食を作った人は、心をこめて給食を作ったんだなと感じた。（前1年5組　A.N.さん）

ありがとうございました！

また紹介しますね。

新しい学年が始まりました。これから１年間１８０回以上の給食をクラスで食べます。好きなもの、食べたことがないもの、苦手なもの、いろいろなものが出てきます。楽しい気持ちで食べる日、静かにじっくりあじわう日、いろいろあることでしょう。苦手な食べ物が多くて心配な人もいるでしょう。でも大丈夫。一緒に好きを増やしていきましょう。そして、あじわって食べよう、よくかんで食べよう、ごはんつぶを残さないように食べよう、食材の産地のことを考えながら食べよう、給食で気分転換をして午後の授業をがんばろう…など、毎日みんなが何かを意識することで１年後には今と違う姿になっているかもしれません。

給食室１５名、いつも心をこめて給食をつくります。ご理解ご協力をよろしくおねがいします。