

給食だより 夏休み号

深谷市立深谷小学校

令和元年7月18日

夏休みは自分で自由に使える時間が増えます。その分、しっかり自分で気を付けながら生活リズムを守ったり、食事の栄養バランスを整えていかないと、夏バテしたり、体調をくずしたりしてしまいます。休み中を楽しく有意義に過ごすためにも、また元気に新学期を迎えるためにも、日頃の食生活に気を付けましょう。

“旬”を知って、かしこく、やさしく、健康に！

「旬」という言葉を知っていますか？「旬」とは食べものが1年中で一番多くとれ、新鮮でおいしく食べられる時季のことです。「旬」と聞くと「高い」という印象を持つ人がいますが、これは正しくは「旬の走り」とか「初物」と呼ばれるもので、たくさん出回る前で珍しがられて値段が高くなります。本当の旬の食べものは、たくさんとれるので値段が安くなり、味もおいしいなどよいことばかりなのです。



“旬”の食べもののよさ

季節のおたより！

季節の移り変わりを食べものを通して感じられます。その季節を健康に過ごすための栄養もたっぷりです。



地球に優しい！

自然の恵みで、石油などのエネルギーをあまり使わずに栽培できます。



生活にうれしい！

季節を感じて、食卓が楽しくなります。手頃な値段で家計もうれしいですね。



食べておいしい！

旬のものを使った昔から伝わる郷土料理がたくさんあります。おいしく食べるための知恵も伝わっています。



2年生がジャガイモほり、1年生がとうもろこしの皮むきをしました



トウモロコシの粒とひげの数は同じなんだって！



大きなジャガイモとれたよ！！

自分で作るお弁当の日

6月5日「青空ランチ」の日は、自分で作るお弁当の日の取組を行いました。

- 1年生「おうちの人と一緒に弁当をつめる」
- 2年生「自分で弁当をつめる」
- 3年生「自分で弁当をつめる」
- 4年生「自分でおにぎりを作る」
- 5年生「自分でおにぎりとおかずを作る」
- 6年生「自分で、準備・お弁当作り・片付けをすべてやり遂げる」



6年生で実施するお弁当作りに向けて、各学年一生懸命、楽しんで取り組むことができました。

みんなの感想

おかずが予定と違ったりしてしまったけど、自分で初めて作って火のかげんなど気をつけて、けがをせずに作れてよかったです。お弁当を作るお母さんの大変さがよくわかりました。全部1人でできなかったけど、今度は全部1人で作りたいです。(6年生女子)

いつもはあまりおにぎりを作らないけど、いざ作るとなると楽しかったです。おにぎりを自分で作ったら、とても達成感がありました。味もとてもおいしかったです。(5年生男子)

たのしかったので、またやりたいです。おべんとうたべたらおいしかったです。(2年生男子)

おうちの人から

手際よくおにぎり作りをしていました。「バンダおにぎり」を作る！と聞いて、大丈夫かなと心配でしたが、じょうずに作っていました。6年生になったらおかず作りも一緒に考えて、お弁当作りを楽しみたいです。(5年生保護者)

一緒に料理ができて楽しかったよ。「大変だなー。」といながらも一生懸命取り組みました。また一緒に料理しようね。(6年生保護者)

大人がやってしまった方が早いこと(お弁当におかずをつめる)でも、子供たちに経験させることで、食事の量や質について考える機会になりました。(2年生保護者)