

たべものしんぶん

おうちのひとといっしょによんでね

令和5(2023)年 2月千里丘小学校

だいぶ寒くなり体を崩していませんか？風邪やインフルエンザの予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほかに、手洗いやうがいの習慣をつけることも大切です。



こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



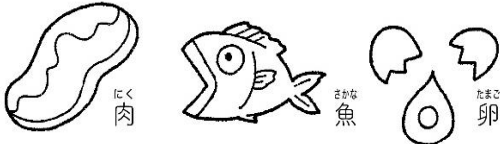
料理をする前



食事の前

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

たんぱく質を多く含む食品



炭水化物を多く含む食品



ビタミンAを多く含む食品



かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める『たんぱく質』やエネルギー源となる『炭水化物』、のどや鼻などの粘膜を保護する『ビタミンA』などを積極的にとりましょう。

給食

冬野菜のスープ

材料〈4人分〉

ベーコン	…	40g	しょうゆ	…	大さじ1
かぶら	…	100g	塩	…	少々
はくさい	…	130g	こしょう	…	適量
こまつな	…	100g	濃縮スープ	…	30g

※濃縮スープの代わりに、コンソメなどでもOKです

切り方

ベーコンは、1cm幅に切る
かぶは、いちよう切り
はくさいは、短冊切り
こまつなは、ゆがいて小口切り
濃縮スープで600ccのスープをとっておく

作り方

- 鍋にスープ、ベーコン、かぶら、はくさいを入れ煮、やわらかくなったら、しょうゆ、塩、こしょうで味付けをし、最後に、こまつなを入れて仕上げる



裏面もよんでね

きゅうしょくいんかい と くみ ～ 給食委員会の取り組みについて ～



1月16日の児童集会で委員長・副委員長が、

・給食委員会の仕事の紹介

・学校給食週間(1月24～30日)の紹介をしました。

☆今年のテーマは「世界の料理」です。



学校給食週間に給食委員会の児童が作った動画が給食時間に見ました。
内容は、その日の給食の紹介とその国についてのクイズです。
みなさんは、クイズの答えが分かりましたか？

しゅうかくたいけん ねんせい きゅうしょく どうじょう ～ パセリ収穫体験(2年生) & 給食に登場 ～

1月30日に2年生がJA北大阪農業協同組合の方の指導のもと水耕栽培で育てられたパセリを収穫しました。

翌日の給食のクリームシチューにそのパセリが使用されました。調理員さんがみじん切りにしている様子を給食室の窓から見学しました。



たね種をまいたパセリが立派に育ち、いよいよ収穫です!!



はさみでやさしく食べる人のことを考えながら収穫しました



1人1つお土産をもらいました
どんなお料理に入れましたか？



みんなで心を込めてたくさん収穫しました



給食室で丁寧に1つずつ軸からはずします

けんがくちゅう
見学中



細かくみじん切りにします



最後にパセリを入れて
出来上がり