

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6(2024)年11月千里丘小学校

運動会も終わり11月になり急に寒くなってきましたね。体調をくずしたり、風邪を引いたりしていませんか？
11月19日(火)は、いい食育の日です。今年のテーマ「減塩」です。8～9歳の1日の食塩摂取量の目安が7g未満になっています。ご家庭でも減塩に心がける機会にしていただけたらと思います。

11月19日は、
いい食育の日

テーマは『減塩』

【献立】

コッペパン

牛乳

ほうれん草と卵のスープ

高野豆腐とコーンのかき揚げ

クイズに挑戦

熱いみそ汁と冷めたみそ汁どちらの方が薄味に感じるでしょう？

- ① 熱いみそ汁
- ② 冷めたみそ汁

同じみそ汁でも
温度が違えば塩分の
感じ方が違いますよ



この日の摂津市内の公立認定こども園・小学校・中学校の給食
共通のテーマは「減塩」です。小学校では、高野豆腐とコーンのかき揚げの塩をひかれ、マヨネーズを使用することで減塩につなげています。

給食レシピ

11月19日(火)

材料〈4人分〉

ベーコン
高野豆腐(細切り)
ホールコーン
人参
玉ねぎ

… 30g
… 20g
… 20g
… 30g
… 90g

マヨネーズ
小麦粉
塩
こしょう
揚げ油

… 大さじ2
… 40g
… 少々
… 少々
… 適量

作り方

- ① ベーコンを1cm幅に切る
人参を千切りにする
玉ねぎを短冊切りにする
- ② 材料に塩、こしょうをし、マヨネーズ、小麦粉、水(様子を見て入れる)を入れて混ぜ合わせ、丸めて油で揚げる

11月26日(火)

セレクトデザート

今年は、なんと!! 2回セレクトデザートが実施されます!! 楽しみにしててくださいね。

今回は、



ふじりんごゼリー



ラフランスゼリー



温州みかんゼリー

の3つの中から、自分の食べたいものを事前に選んで、当日、選んだゼリーを食べます。

千里丘小学校で一番人気だったのは、なんと『温州みかんゼリー』でした。





こまつな う つ たいけん ねん 小松菜の植え付け体験(2年)

10月30日(水)に2年生がJA北大阪農業協同組合、摂津市農業振興課の方々の指導のもと小松菜の植え付け体験を行いました。スポンジに小松菜の種を1つずつ植えました。大きく育ったら、摂津市内の全部の小学校の給食で使用する予定です。楽しみです。



手をアルコールで消毒し、スポンジと種のセットを配っていただき、準備OK

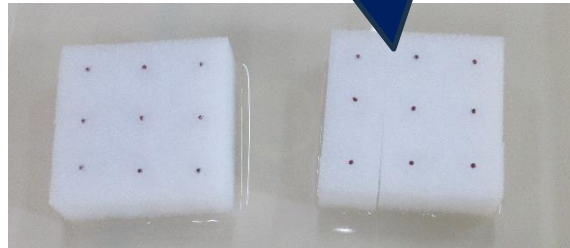


小松菜を育てるには、何が必要か?

どのように育てるかなど色々教えていただきました。



小松菜の種の大きさは
なんと 2mm



今回は、水耕栽培で育てます。

土の代わりにスポンジを使い、肥料は、液体肥料です。

植物が成長するのに必要なものは

水・空気・温度・光・肥料です。

スポンジの切れ目に種を1粒ずつ丁寧に植えました。
なくさないように気を付けて、ひとり9粒植えました。
35~40日で収穫できるそうです。

今回植えた、小松菜の種がどのように

成長しているか、次回は、リモートで観察します。

植え付けから収穫までを体験する予定です。



しゅうかくたいけん ねん さつまいもの収穫体験(1年)

5月に植えたさつまいもの苗が大きく育って、収穫の時期になり、クラスのお友達みんな協力しておいも掘りをしました。



いろんな大きさ、形のおいもがたくさん収穫できました。

収穫したさつまいもを使って、おいもパーティーをします。楽しみです(◡◡)

みんなで、土の中のさつまいもを探しました。見つかったら手でおいもの周りの土を丁寧に取り除き、おらないように気を付けて掘りました。