

すくすく通信

食育だより 7月号



令和6年7月18日
大竹市立大竹小学校
栄養教諭 渡邊詩織

もうすぐ夏休みです。暑い夏は、夏ばてや熱中症が心配です。予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。スポーツドリンクや清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



1年生とうもろこしの皮むき



給食に出る「とうもろこし」の皮むきをしました。初めて体験する人もおり、とうもろこしに興味津々です。とうもろこしの皮やひげを残さないよう、ていねいに皮むきをしました。

次の日の給食で、「ゆでとうもろこし」を全校のみんなで食べました。自分たちが皮むきしたとうもろこしは、とってもおいしかったようです。



／ たのしく・マナーよく ／



1年生が皮むきした「とうもろこし」



はんきゅうしょく かいしょく 班給食で会食



6月から月に1回、班机で給食を食べる「班給食」を実施しました。食事のマナーや声の大きさに気を付けながら、会食を楽しみました。

給食で地元食材

大竹市の給食では、地域の生産者さんと連携を取り、地元食材を使っています。
どれも生産者さんの愛情こもった、とれたて新鮮でおいしい野菜です。

1学期に使用した大竹産の食材

松ヶ原地区…たけのこ、玉ねぎ、スナップエンドウ、ロメインレタス、きゅうり、にんじん
粟谷地区…たけのこ、グリーンピース、にんにく
大竹小学校地区…玉ねぎ

農事組合の野菜

大竹小学校地区の菜町と油見で、玉ねぎ・だいこんを生産されています。給食で使えるようにと、たくさん作ってくださっています。

1学期に使用した玉ねぎは **合計で1500 kg!**

あまくておいしい



【今月の広島県の郷土料理】

小さいわしの天ぷら(瀬戸内海地域)

6/10から小さいわし漁が解禁! 広島県では、新鮮な小さいわしがたくさんとれ、刺身や天ぷらなどにして食べます。大竹市では阿多田島でとれます。



広島では「小さいわし」というけど、本来は「かたくちいわし」といいます。



うわごが突き出ている、片方の口だけが大きく見えるためです。

