



# パクパクひろば 5月

厚木市立厚木小学校

平成 29 年 4 月 28 日

新緑が美しく、さわやかな季節になりました。

しかし5月は「5月病」という言葉があるように、新しい環境での疲れが出て体調をくずしやすい時期でもあります。早寝・早起きを心がけ、きちんと朝ごはんを食べて登校する習慣をつけ、今年度1年間を元気に過ごせるようにしましょう。



## バランスよく食べよう

給食では栄養バランスの良い食事を提供すること、子どもたちがいろいろな料理や味に接する機会がもてるようにすること、また季節の食材や行事食を取り入れることなどに配慮して献立を考えています。このような献立の中には子どもたちがあまり食べ慣れていないものや苦手なものなどもありますが、繰り返し提供することで食べられるようになり、残量も少なくなる傾向にあります。

集団給食では、個人の嗜好やその日の体調、食欲などを考慮することがむずかしいのですが、クラスではこのような個人差への配慮として「いただきます」の前に、盛り付けられたものを自分にあった量に調節するというものを行っています。その際、自分の苦手なものをほとんどもどしてしまう・好きなものばかりをたくさんおかわりするということのように自分の嗜好だけで量の増減をするのではなく、苦手なものや食べたことがない料理にも挑戦してみようという気持ちをもち、盛り付けられたものをできるだけ好き嫌いせず、食べられるようになってほしいと思います。



## パクパクあつぎ産テ-

8日 キャベツ (マカロニスープ)



25日 玉ねぎ (卵スープ)

※厚木市相川地区でとれたものを使用します※

## 季節の食材 ~アジ~

アジは日本で昔からよく食べられている魚です。体の側面に「ゼイゴ」とよばれるトゲ状の固いウロコがあるのが特徴です。「アジ」という名前は味が良いからついたという説もあり、刺身やたたき、煮つけ、フライなど料理のバリエーションも豊富です。初夏に出回る小形のマアジ(豆アジ)は、から揚げや南蛮漬けなどにすると頭や骨も食べられるので、カルシウムの摂取にも効果的です。

給食では子どもたちに肉料理ばかりではなく、魚にも親しんでもらうために、週2回を目標にいろいろな魚料理を取り入れています。

## 給食の献立から

### ~ちくわの磯辺あげ~ 4人分

- 竹輪 2本 ①竹輪は縦半分に切ったも
- 青のり 小さじ1 のを3等分にする。
- 小麦粉 大さじ4 ②小麦粉を水で溶いて青の
- 水 りを加え、竹輪にまぶす。
- 揚げ油 ③②を油で揚げる。

※29日の給食に登場します※

