

ごちそうさま 5月

宇都宮市立
平石北小学校
食育だより

しんがっき はじまり、はやも一か月が経とうとしています。あたらしい学年にはなれたでしょうか？季節の変わり目は体が気温の変化に対応できず、体調を崩しがちです。今月は運動会もあるので、日々の体調管理をしっかり行っていきましょう。

～ 1年生の給食が始まりました ～

4月15日から1年生の給食が始まりました。準備から後片付けまで慣れないことがたくさんですが、数日間でスムーズに行えるようになりました。また、「苦手なもので一口は食べる」を目標に、意欲的に食事が出来ていました。食器を持って食べる、正しくお皿を並べる、静かに待つなど、皆さんが初めに習うことですが、学年が上がると忘れてしまいがちです。盛り付け表や放送などを参考に、今からでも習慣づけていきましょう。

筍がおいしい 季節になりました



筍の切り口に出る 白い粉の正体とは…？

この正体は『チロシン』という成分が結晶化したものです。チロシンは、やる気を高める成分として注目されており、脳や神経を活性化させ、集中力を高めてくれるといえます。旨味成分ですが、時間が経つと酸化してえぐみとなるので、早いうちに処理をしていただきましょう。



ひらいたしょうがっこう、まいとしこうてい みなみがわたけのこがお
平石北小学校では、毎年校庭の南側に筍が顔を
出します。今年も4月の中旬にたくさんのお筍が
かお だ ことし がつ ちゅうじゅん たけのこ
顔を出し、この筍を4月23日(火曜日)の給食で
しよう
使用しました。
この日のメニューは”筑前煮”！
おいしくいただきました。



今月の給食目標：上手に後片付けをしよう
今月の地産地消：きゅうり、大豆



◎放射性物質検査に関する報告◎

4月22日に筍の放射性物質検査を行いました。放射性物質は検出されませんでした。