



食育つうしん

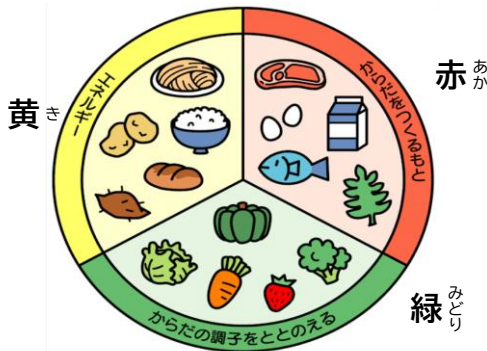
★毎月19日は食育の日です。

亀井小の給食のめあて 「ありがとう」の気持ちで食べよう～給食を地球のゴミにしない～

2～6年生 朝ごはんを作ってみよう！

げんキッズカードの結果を見ると、ほとんどの人が朝ごはんを毎日食べています(詳しくは、学校新聞でお知らせします)。**朝ごはん**は、みんなが勉強や運動をするための**エネルギー源**です。これからも、毎日食べて登校しましょう。

何を食べるかも大事です。栄養の赤・黄・緑がある朝ごはんにすると、体の中がうまく働き、さらに元気な体作りができます。



夏休みチャレンジで**216人**が朝食作りに挑戦しました。赤・黄・緑がある朝ごはんを自分で用意できるようになれるのは、素敵ですね。

食パンにはさんだ卵にブラックペッパーを入れてみたら、想像の10倍くらいおいしかったです。(6年)

初めて自分で最初から最後まで作って、みそ汁をこぼしてやけどをしたり、作り方を間違えたり、失敗はたくさんあったけど、家族みんなが「おいしい」と言ってくれたので、嬉しかったです。毎日作っているお母さんに感謝です。(6年)



▲みんなが作った朝ごはんの掲示は、職員室前にあります。6年生と先生たちが、投票中!

今月の食育

2年 道徳
「かむかむメニュー」

3年 社会
「八尾市の農業」 ほか



世界の料理 (メキシコ)



- ・チリコンカン
- ・白身魚のセビツチェ風
- ・マンゴープリン

パリオリンピック・パラリンピックに向け、これから毎月世界の料理が出ます。

かめいちゅう たごししょう かめいしょう おやこさんか かていかしつ いっしょ ちょうり こうりゅう
亀井中・竹瀝小・亀井小の親子が参加し、家庭科室で一緒に調理をして交流しました。
はん わ きょうりよく いろいろ かんたんあき つく
7班に分かれて協力し、色々な「簡単朝ごはんメニュー」を作りました。

子どもたちから

- ・料理は家でもしてるけど、みんなで協力して楽しかったです。
- ・何が楽しかったかと言うと、オクラを初めて切った。ネバネバしていたけど、切りやすかったです。
- ・きなこ牛乳が合うことを知れた。また行きたい。
- ・おにぎらずが一番おいしかった。具を作るのが楽しかった。
- ・家でも作れそうなものがあったので、やってみようと思う。



保護者の方から

- ・一つの料理でたくさんの栄養素が入っているの、簡単に摂れてありがたかったです。
- ・食育ってやっぱり大切だなと思います。貴重な体験をさせていただきました。
- ・なかなか忙しく子供と向き合って関わる事が少なかったの、楽しく過ごせました。
- ・夏休みに今日作ったメニューを自分で作ってくれるそうです。とても楽しい体験が出来、すごく満足です。ありがとうございました。
- ・亀井中学校区での企画で、普段会う機会のない子と一緒にいい交流になった。子どもが楽しく調理できて良かった。是非また参加したいです。



なつやすさい
夏野菜スープ



ぎんごにゅう
きなこ牛乳



おにぎらず (たまご・ピビンパ)
ピザトースト



▲作り方はこちら

※スープとおにぎらずの具などを少しアレンジして実習しました。



つきみ
お月見クイズ

みぎこた
(右の答えをかくしてやってみよう)

1. なぜ「十五夜」っていうの？

2. お月見(中秋の名月)はいつ？

① 8月15日 ② 9月15日 ③ 毎年ちがう

3. なぜお月見をするの？

- ① 月見団子を食べるため。
- ② 秋の収穫を月に感謝するため。

こた
答え

1. 旧暦の15日は、ほぼ満月だから。

くうき す あき まんげつ ねん いちばん
空気が澄む秋の満月が1年で一番きれいだといわれています。

2. ③今年(ことし)は9月29日です。

3. ②満月のように丸い団子(まんげつ)や里芋(まるだんご)、もうすぐとれる米(こめ)の稲穂(いなほ)に見立てたすすき(みた)等を(など)そなへ、秋(あき)の実(み)りを月に感謝(つかい)します。



がつ にち きゅうしよく つきみこた
9月29日の給食は「お月見献立」です。