

しょくいく インフォメーション

5月号
平成30年5月1日発行
川口市立並木小学校
毎月19日は食育の日

風薫る5月になりました。

1年生も4月13日から給食が始まり、毎日給食の時間を待ち遠しく、楽しく美味しく食べています。また、5月17日（木）には1年生が2年～6年の教室に移動して、お兄さんやお姉さんたちと楽しい会食をする『ようこそ1年生給食』を予定しています。そして、1年生が給食を身近に感じ、食に関心をもつために、17日（木）グリンピース、22日（火）そら豆のさやむきをします。22日は、手つなぎ遠足ですが、出発前にさやむきします。ご家庭でも、親子でチャレンジしてみてください。



1組

1年生
いただきます!



2組



3組

おかわりしよう!

おいしい!

グリンピース・そら豆さやむき



17日（木）・22日（火）

（昨年度様子）

『ようこそ1年生給食』



5月17日（木）

1年生『親子会食』

6月4日（月）1年1組 11:20～12:55
6月5日（火）1年2組 11:40～13:15
6月6日（水）1年3組 11:40～13:15
5月7日に案内を配ります。
是非ご参加ください。

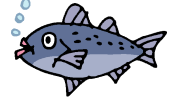


（昨年度様子）

「まごわや@しいよな」の紹介 2

『さかな』

魚は、良質なたんぱく質や脂質を含んでいます。魚の油（脂質）を構成する脂肪酸には、生活習慣病を予防する効果のあるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。DHAは、視力や脳の発達に関係があるといわれています。そのほかにも、ビタミン類ではビタミンD、ミネラルではカルシウムなどが含まれています。



「魚に関する言葉」

言葉	意味
うみ せがわ ばら 海背川腹	魚の焼き方のコツのこと。川魚のように脂肪の少ない魚は腹（身）から先に焼き、海の魚は背（皮）から焼くとうまく焼ける。
アラを探す	魚を3枚におろした時に頭と骨が残り、これをアラと呼ぶ。アラの間についているわずかな身をほじくって食べる。他人の欠点や、わずかなミスを見つけて指摘する意味。
サバを読む	数や勘定をごまかすこと。サバは傷みやすく、手早く処理しなければならないため、大まかに数えたことが例えになった。
たら ぶく 鱈 腹	タラは大食漢でなんでもお腹いっぱい食べてしまうので、いつも大きなお腹を抱えている。転じてお腹いっぱい食べることを「タラ腹食らう」という。
水を得た魚	自分に適した活躍の場を与えられて、生き活きと活躍する様子。
目から ころこ 鱗	よく理解できていなかったことが、何かをきっかけに急に理解できるようになること。

今月の献立紹介

9日（水）『とりごぼうピラフ』

材料 4人分（g）

精白米	2合
水	360
鶏モモ小間	75
ごぼう	50
たまねぎ	75
にんじん	50
油	3
バター	5
塩	3
こしょう	少々
コンソメ	5
しょうゆ	10
さやいんげん	30

作り方

- ① 具を油とバターで炒め調味する。
- ② 煮汁でご飯を炊く。
- ③ 炊き上がったたら、具を混ぜる。
- ④ 茹でて干切りにしたいんげんを散らす。

6年生『割烹教室』

5月26日（土）学校公開

1校時…6年2組

2校時…6年1組

3校時…6年3組

山野さんに来校していただき

和食とだし
の学習を
します。



家庭科室です。
是非ご参加
ください!

（昨年度様子）