



上福島小学校 食育通信

令和5年度2月食育週間【2/13(火)～2/16(金)】

一口メモ

○今週は、2月の食育週間です。食育通信をタブレットで見ることができるようにしています。「しょくいく3がっき」のフォルダから見てください。今月もチャレンジしてください



いね。

○1月の食育・給食週間で福島図書館から借りた食育の本は、読んだでしょうか。

食育の本は、今日まで借りて

います。まだ読んでいない人は、気になる本があれば読んでみてください。



食べ物のことや絵本などおもしろそうな本がたくさんありました。



○今日の給食は、ほうれんそうのクリームシチュー

です。給食のクリームシチューは、小麦粉を綿実油で色がつかないように十分にいためたホワイトルウを作ってシチューにとろみを出しています。クリームも入れてコクをプラスしています。

今週の水曜日のハヤシライスでは、小麦粉を綿実油で茶色になるまでいためたブラウンルウを作りました。

給食の和食こんだてのみそしるやにものなどは、けずりぶし、だしこんぶ、にぼしなどでだしをとっています。大阪市の給食では、できるところは安全で手作りの給食を心がけています。

○今日で2月の食育週間が終わりです。これからも「早ね・早おき・朝ごはん・はいべん」のきそく正しい生活を送っていきましょう。

昨日の答え ③とら豆です。3月5日にとら豆のにものができます。

とらまめ



正解した人には、シールをわたします。

ブラウンルウ

