

食育だより(十三版)

平成26年 10月 20日 (第2号)

～2学期も「食」についての学びを深めています～

～考えよう！アイデアいっぱい健康給食～ 6年生



6年生は、「考えよう！アイデアいっぱい健康給食」の学習に取り組んできました。9月8日(月)には、区役所の調理室をお借りし、管理栄養士の佐藤さんや、食推協(ふたば会)のみなさまにご協力いただき、楽しく充実した調理実習を行うことができました。「夏バテ予防」に効果的な調味料や食材を取り入れたメニューをみんなで考えました。

夏バテ予防献立 その1

- ・ごはん
- ・ピリからあげ(コチュジャンで食欲増進)
- ・具だくさんのみそ汁(夏野菜たっぷりです)
- ・トマトとアスパラのサラダ
(りんご酢でさっぱり味付け)

夏バテ予防献立 その2

- ・枝豆ごはん(ビタミンB1B2で疲労回復)
- ・ふわふわ卵とトマトのスープ
(トマトはビタミンCたっぷり)
- ・豚肉と夏野菜のスタミナいため
(ビタミンB1たっぷりの豚肉入り)

～食物アレルギーについて知ろう～5年生



栄養教諭の山下先生に
「食物アレルギー」につ
いてのお話を聞きなが
ら、学習を深めました。



「もしも、この原材料でアレルギー反応がでてしまおうとしたら・・・」という設定で、
いろいろな料理のカードを見て、使われている食
材を想像し、食べられるかどうかを班ごとに考え
ました。

いつでも、誰でも起こりうる食物アレルギー。
正しい知識をもって、安全に楽しく食生活を送っ
ていく方法を、また一つ学んだ5年生です。