

保健給食部通信

～3学期 3月号～

島原市立第四小学校
保健給食部

こんにちは！保健給食部です。
一年はあっという間で、今年度もあと数日となりました。
先週は37名の6年生が立派に卒業証書を受け取り、卒業していきました。
6年前の春、ドキドキワクワクしながら我が子の小さな手ををつなぎ正門をくぐった日のことを思い出します。この第四小学校で過ごした日々をきっと子どもたちは忘れることなく、自分の夢を実現するためにしっかりと歩んで行ってくれることと思います。
小学校での6年間で心も身体も大きく成長した子どもたち。それを支えたのはご家庭での美味しい食事だと思います。

冬休みに6年生は「チャレンジ！お家でクッキング！」と題して各家庭で料理をし、レポートを作成しました。みんなおいしそうなお料理を作ったので、いくつか四小のホームページに掲載しますのでぜひご覧ください。

子どものパワーの源は、日本人ならやっぱりお米だと思います。
今回は簡単・美味しい・おやつにもなる「おにぎり」をご紹介します。



【雲仙ハムおにぎり】

みんなが大好き！雲仙ハムを使ったおにぎりです♪



（材料）

ご飯

雲仙ハム

（作り方）

①雲仙ハムを輪切り（5ミリ程度）にし、こんがり焼くします。

②ラップに雲仙ハムをのせ、その上にご飯をのせて丸くなるように包みます。

お好みで間にマヨネーズをつけてもOK！

小ぶりのおにぎりなのでスポーツ時の捕食やおやつなどにもいいですよ！

今はたくさんのおにぎりの素が売ってありますが、たまには「塩おにぎり」も美味しいですよ♪気がつけば2個3個と食べてるかも（笑）

しっかり食べて、しっかり運動して、しっかり寝る！これが大きくなるためのポイントだと思います。

※今年度もコロナの影響で、保健給食部の活動の場が少なく残念でした。

今年こそと楽しみに待っていた鬼火の「豚汁」も残念ながら中止となってしまいました。

来年度はコロナの影響が少なく、いろんな行事ができ、皆さんが参加できることを願います。

一年間ありがとうございました。

