

食育通信

2023年(令和5年)9月13日
福山市立川口東小学校 No.6
(文責) 栄養教諭 黒川夕美

かたりあいわらいひろがる、たのしいしよくたく、うれいな

9月も暑い日が続きましたが、多くの子どもたちは、給食をしっかり食べています。苦手なものや向き合い、自分で食べる量を決めて挑戦する姿がたくさん見られます。低学年の教室では、「もう野菜食べたよ。」「全部食べたよ。」と声をかけてくる児童が増えました。給食室は、室温が37度近くになる日もありましたが、子どもたちが食べてくれることが活力となっています。



きゅうしよくしつ

給食室からのちょうせんじょうについて

せん

「給食室からの挑戦状」に、多くの児童が取り組んでくれました。感想からは、

がんばってやり切りました。とても楽しかったです。またやりたいです。

家族が喜んでくれてうれしかったです。家族の役に立ててよかったです。

など、やりがいやうれしさが伝わってくる内容がたくさんありました。ご協力いただきありがとうございます。それぞれの取組が、将来の食の自立につながることを願っています。

おこめをといたよ。おこめがこぼれないように、きをつけたよ。(1年)

水をどこまでいれるのかが、むずかしかったよ。おにぎりを作ってたのしかったよ。(1年)

おさらをあらったよ。きもちよかったよ。(1年)

おさらによごれがたくさんあって、たいへんだったよ。(1年)

たいせつにたべたよ。ちawanをびかびかにしたよ。おこめをひとつぶずつかむのがたいへんだったよ。(1年)

チャーハンをつくったよ。ほうちょうのつかいかたが、むずかしかったよ。たまねぎのかわをむくとき、目にしみたよ。(1年)



おさらをあらったよ。たいへんだったけれど、ぜんぶあらったよ。お母さんが、せっけんであらって、わたしが水でながしたよ。(2年)

ピーマンを切ったよ。自分のほうちょうで切ったよ。タネがたくさんあってからきれいにとったよ。たのしかったよ。(2年)



おにぎりを作ったよ。手に水をつけて作らないと、ごはんがくっつくことがわかったよ。(2年)

あたたかいごはんに、しおこんぶとごまをまぜて、あじみをして、しおあじをかくにんしました。ラップにつつんで、丸いおにぎりを作りました。しおあじがちょうどよくておいしかったです。一人作れたので、また作りたいです。(2年)



収かくしました。**オクラ**は、かたくてハサミで切りにくかったです。細かい方が上をむいていました。大きいオクラは、10センチ以上もありました。一番おいしい食べ方は、たきたてのごはんにとりたてのオクラで、『オクラかけごはん』です。(3年)



ピーマンや**きゅうり**、**ナス**はハサミを使って、**キャベツ**は、手で引くっぱってとりました。**トマト**はとってすぐ、丸かじりしました。とても楽しかったです。(3年)



トマトをそだてたよ。しちゅうをたて、水やりをしたよ。ともだちにも、できたトマトをあげたよ。(1年)



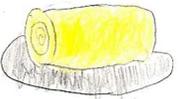
ピザを作ったよ。チーズがのびて、おもしろかったよ。生地がのびなくて、まるくするのがむずかしかったよ。(1年、2年)



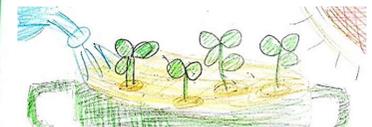
ピザのきしは、やわらかくて、つめたかったです。コツは、きしをうすくのばすことです。うすくしても、パンみたいにふくらむからです。(2年)

パウンドケーキを作ったよ。ホットケーキミックスをつかって、かんたんに作れたよ。おいしかったです。(2年)

たまごやきを作ったよ。はしてまいたので、むずかしかったけれど、うまくてよかったよ。(2年)



はつかだいこんをそだてました。たねをまいて、2日たったなら、めがでていました。早いので、びっくりしました。何日がして、ぬいて食べたら、ちょっとからかったです。(3年)



サラダを作りました。初めて、レタスを切ったり、ウィンナーとコーンをいたためりました。

(3年)

マーボ豆腐を作りました。豆腐を切る時、ふわふわすぎて、包丁がスパッと入りました。ソースを入れる時、飛び散ったのでこわかったです。家族が「おいしい。」と言ってくれたのでうれしかったです。また、作ります。(4年)



ココアクッキーを作りました。生地は、ねらずにサクサク切るようにまぜるのが基本です。出来上がったクッキーは、ホロホロで、においはザ・ココアという感じでした。

(4年)



左側が「はにわ」で、右側が「土ぐう」

みつばちの巣からとったはちみつでトーストを作りました。日本みつばちの巣をもらったので、家族で相談して、はちみつトーストにして食べました。とても甘くておいしかったです。

(2年、4年)



はちの巣は、六角形の小さな穴がたくさんあり、黄色やオレンジ色、茶色や黒色の部分がありました。(6年)

毎日おさららいをしました。少し重いガラスの皿が、洗いにくかったです。少し大変でつくれたけれど、楽しかったです。

(4年)

赤・黄・緑がとれる簡単トーストを作りました。トマトは県内産を使用しました。パンに、ベーコン、トマトチーズをのせて焼きました。チーズがトロツとしてとてもおいしかったです。(5年)



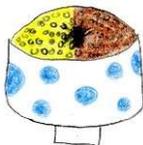
スムージーを作りました。材料は、豆乳、プレーンヨーグルト、ミックスベリー、バナナです。最初にミックスベリー、次にバナナを使ってスムージーを作り、順番にグラスに入れ2層にしました。砂糖をいれなくても甘くておいしかったです。

(5年)



そばろ丼を作りました。フライパンに油をひいてミンチをいため、しょうゆ、酒、みりん、さとうであじつけしました。

(3年)



卵が飛び散らないように気を付けながら、みじん切りにしました。卵と弟のミンチをきれいにのせ、のりを真ん中にかざりました。(6年)

たまご焼きを作りました。

へうみたいなもので、くるくるまいてむずかかったけれど、お母さんが教えてくれたので、きれいにできました。(4年)

最初に入れるたまごの量とまくのがむずかかったです。火が強いと、早くまかないといけなことが分かったので、次の日からは、火を弱火にして何度も作っています。作るの、むずかしいなと思いました。(4年)



ミートスパゲティを作りました。切ったたまねぎ、ミンチ肉、皮をむいてきざんだトマトの順にいためて、ケチャップを入れて作りました、色合いをよくするためにししとうを入れました。みんなが喜んで食べてくれてうれしかったです。

(5年)



ぶたのしょうが焼きを作りました。

調味料は計量スプーンで量りました。盛り付ける時、失敗したので、皿をペーパーでふいて、再チャレンジしたけど、うまくいきませんでした。でも、食べたらとてもおいしかったです。(5年)



皿洗いをしました。食器洗浄機に、できるだけ多くの食器をいれるために工夫しました。毎日洗い物をする大変さが分かりました。

(6年)



皿の量が多く、汚れをしっかりとるのが、難しかったです。(6年)

いためものを作りました。にんじんがかたくて切るのに苦戦しました。いためる時は、かたいものから順番にいためました。味付けを忘れたので、食べる時にカレー粉をふり、とてもいい味でした。(6年)

ロールキャベツを作りました。キャベツの葉がちぎれないように、はがすのが大変でした、肉を包むのが楽しかったです。肉に火が通るように、時間を考えて煮込むのが難しかったです。おいしかったので、また作りたいです。

(5年)



釣ったあじをさばきました。

骨が思ったよりかたくて、さばきにくかったです。

(6年)



ずんだもちを作りました。えだ豆をつぶすのが大変でした。いい味で、歯ごたえも抜群でした。

(6年)

ポテトサラダを作りました。じゃがいもをつぶして、にんじんやきゅうりを切りました。みんながおいしいと言ってくれたから、とてもうれしかったです。(6年)

スコーンを作りました。少し難しかったけれど、おいしくできました。作るの、とても楽しいです。

(6年)

給食室のこぼれ話 「給食がないから休み！」なんて夢

夏休みにしかできない仕事があります。研修、日頃できない場所の清掃、2学期に向けての準備等です。2学期も安全でおいしい給食の提供に取り組んでいきます。



家庭科室

近隣の学校の給食の先生方にも協力いただき、家庭科室を大掃除しました。

