

食育通信

2024年(令和6年)3月14日
福山市立立川口東小学校 No.13
(文責) 栄養教諭 黒川夕美

かたりあい わらい ひろかる, たのしい しよたく, うれしいな

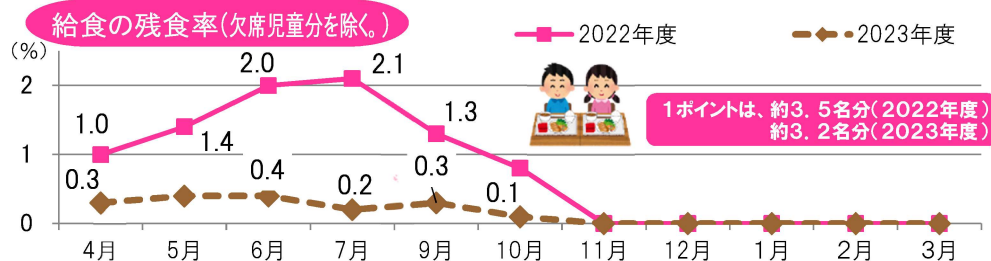
子ども達は、成長しています。



給食の残食(食べ残し)状況は、下のグラフのとおりです。
結果からは、子どもたちの2つの証が見られます。

☆自分に必要な量を食べる体の成長の証

☆友達と一緒に食べることや学習したことを実践する心の成長の証です。



6年生のみなさん 卒業おめでとうございます

3年生



コロナ禍で、6月から給食再開。前を向いて、こしを収穫。みんなで、皮を黙食でした。



「ゆうゆうサロン」で、とうもろこしを収穫。みんなで、皮を剥きました。

4年生



クッキングに挑戦しました。



大きな食器になり、食べる量が増えました。

6年生



1年生の給食準備をしました。



家庭科では、各班で決めた炒め物を作りました。



成長した姿が、見られました。

5年生



ごはんの量が、一人0.5合になりました。



家庭科では、大さじや包丁の使い方を学習しました。

もう一度食べたいメニュー

	パン・ごはん	票	魚料理	票	肉料理	票
第1位	揚げパン	12	魚のホイル蒸し	17	肉じゃが	16
第2位	キムタクごはん	12	えびのあられ揚げ	14	鶏のからあげ	13
	野菜料理	票	大豆・豆腐料理	票	その他票数が多かったメニュー	
第1位	ナムル	16	マーボ豆腐	13	○カレーライス	
第2位	チーズサラダ	13	みそ汁	12	○煮込みハンバーグ	
					○たこボール	

私の思い出

ずっと肉じゃがが好きで、「いつもおいしいなあ。」と思って食べていました。クラス全体でも、残さず食べられようになったことが思い出です。(石井晴琉)

ゴーヤチャンプルーが苦手だったけれど、給食の先生方が苦みを除いてくださったおかげで、とても好きになりました。肉じゃがのじゃがいもに味がしっかり入っていて、とてもおいしかったです。(高橋湊)

鯖の煮つけで、鯖のやわらかくトロツとした部分がごはんによくあって、とてもおいしかったです。ゴーヤが、ぜんぜん苦くなくて、食べやすかったことが思い出です。(高柳那侑多)

一年生のころは、給食当番で上手につくことができなくて困っていたけれど、今では、ピツタリとなくなるようにつくことができます。(松本菜歩)

野菜が苦手だったけれど、チーズが入ったサラダはおいしく食べることができました。チーズが星形になっているのがうれしかったです。(高野小百合)



直前に作られたあつあつの給食がとてもおいしくて、いつも食べるのを楽しみにしていました。(齋藤真帆)

給食放送で、何が放送されるか楽しみにしながら食べていました。はしの持ち方に気を付けて食べることを意識していました。(渡邊智紀)

きのこが少し苦手と、他のものといっしょに食べるなど、工夫して食べていました。(永井佑果)



ご卒業おめでとう ございます。

みなさんから、うれしい言葉をたくさんもらい、給食室は大感激です。中学校でも、給食やおうちでしっかり食べて、元気な身体づくりをしてください。
給食室より

6年生がもう一度食べたいメニューのレシピ

献立名 鶏のからあげ(しょうゆ味・しお味)

給食のからあげは、2種類あります。

しょうゆ味		しお味	
(材料)	(分量)4人分	(材料)	(分量)
鶏肉角切り	300g	鶏肉角切り	300g
しょうが(すりおろし)	小さじ1	にんにく(すりおろし)	小さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ1	しお	小さじ1
しょうゆ	大さじ1.5	こしょう	少々
片栗粉	適宜	片栗粉	適量
揚げ油	適宜	揚げ油	適量

- (作り方)
- ① 鶏肉に下味をつける。
 - ② 片栗粉をつけて揚げる。



献立名 ナムル

(材料)	(分量)4人分
ほうれん草	1/2袋(100g) (5センチ幅)
もやし	1袋(150g)
にんじん	1/5本(せん切り)
白ごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
A ごま油	小さじ2
しお	小さじ1/2
にんにく(すりおろし)	小さじ1

- (作り方)
- ① ほうれん草・もやし・にんじんをゆでる。
 - ② ①の水気をしぼり、Aで合える。



給食室では、真空冷却器という専用の機器を使って、ゆでた野菜を冷まします。



冷ました野菜を大きな釜の中であえます。

きゅうり、大根などお好みの野菜で作ってください。

献立名 キムタクごはん

長野県で考案された学校給食メニューです。おいしさが評判となり、全国に広まりました。

(材料)	(分量)4人分	(作り方)
白菜キムチ	100g(1センチ幅)	① フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
豚肉スライス	120g(2センチ幅)	② 豚肉に火が通ったら、白菜キムチ、たくあん漬けを入れて炒める。
たくあん漬け	100g(せん切り)	③ しょうゆで味を調える。
しょうゆ	小さじ2	※加える前に、味見してください。
油	適宜	④ ごはんに③をのせる。
ごはん	4人分	



もやしを入れると

ボリュームがでます。白ごまを入れると風味がよくなります。お好みの食材を組み合わせてください。

キムチ + タクあん + ごはん



第2学年 国語科「スーホの白い馬」

(あらすじ)

スーホの白い馬は、モンゴルの大草原を舞台にした心優しい少年スーホとスーホに育てられた白い馬との交流の話です。白い馬の死という悲しい別れ、そしてその馬から作られた馬頭琴という楽器を通じた心の結びつきが描かれています。

2年生は、モンゴルの食生活について学習したり、馬頭琴の音色を聴いたりしました。児童は、「スーホの白い馬」の舞台を身近に感じ、モンゴルへの興味関心を高めました。



モンゴルの食事のことが分かったよ。

白の食べ物と赤の食べ物を食べているよ。

白の食べ物

小麦粉から作る食べ物

- ・羊の肉が入ったまんじゅう
- ・あげパン など

乳製品

- ・馬の乳から作るのみもの
- ・羊やヤギの乳から作るチーズ など

赤の食べ物

よく食べるのは羊の肉

ゆで肉、ほし肉などにして食べる。

白の食べ物は朝、赤の食べ物は夜食べるよ。1日2食だよ。

昼間は、馬の乳から作る栄養いっぱい飲み物をたくさん飲むから、2食でも大丈夫だよ。

馬の乳はどんな味かな。

驚いたことがたくさんあったよ。

しお味が多い。ミルクティーに、しおやバターを入れるよ。あげパンも、しお味だよ。

児童の感想

馬頭琴の音がきれいで、ひいてみたいなど思いました。塩味のミルクティーが飲みたいです。(藤田にこ)



馬頭琴は、スーホの白い馬の世界の楽器だと思っていました。モンゴルに本当に行って、びっくりしました。(山田ゆうな)

みどりがとてもきれいなところでした。野菜や果物をあまり食べないことを知って、驚きました。(向島とあ)

味が、塩味な理由を知りたくなりました。イメージとはちがったけれど、おいしい食べ物がありそうだなと思いました。(といはらはなか)