

# 食育通信

かたりあい わらい ひろかる, たのしい しよくたく, うれしいな

2024年(令和6年)4月23日  
福山市立川口東小学校 No.1  
(文責) 栄養教諭 黒川夕美

食育通信では、本校の学校給食や食育の取組、おすすめレシピなど食に関する情報をお伝えします。

本校では、給食の時間には、食事のマナーの指導に取り組みます。家庭でも、食事の時間が楽しい団らんの時間になるとともに、食事のマナーを身に付ける時間になるよう、ご協力をお願いします。

## 給食の時間の3つの取組

### 1 基本の配ぜん

配ぜんは、調理の最後の仕上げです。

ごはん:左 おかず:右



はし先:左

正しい配膳を身に付けます。



### 2 良い姿勢



良い姿勢で食べるために、器を持って食べることに取り組みます。



#### 器の持ち方 **ポイント**

- ① 親指で、ふちを支えましょう。
- ② 親指以外の4本の指をそろえて、下から支えましょう。

### 3 片付け

食に携わる人への感謝の心をうつす鏡です。

- 給食では、
- はしの向き、食器をそろえて返す
  - 食器にごはん粒を残さない
- などに取り組みます。



## 本校の給食室紹介

本校では、川口東小学校と誠之中学校を合わせて、約950名分の給食を10名の職員で調理・配送をします。子どもから、「おいしいよ!また食べたい!」という感想が届く給食を**ガッツ&スマイル**ネクスト(安全性・おいしさを研究)を目指します。



給食を作る

### 私が好きなメニューを紹介



三好 泉

#### 瀬戸内骨太パスタ

しらす干し入りパスタ。しらす干し好きな自分を発見したメニュー。

高見真弓

#### ビビンバ

具の種類が豊富。家庭では出せない味。

野村治美

#### かりんあげ

揚げた豚肉にあまからいたれをからめたメニュー。やみつきになる味。

横平雅弘

#### 親子丼

卵が大好き。給食で卵の使用量が一番多いメニュー。

伊藤千加子

#### ミートスパゲティ

子どものころからずっと大好きなメニュー。

杉原愛

#### 海藻サラダ

子どものころから海藻が大好き。サラダとの相性がピッタリ!

黒川由子

#### 魚のビンゴソースかけ

地元生まれのあまからソース。家でも使っています。

昼田愛子

#### さほのしょうが煮

ゆっくりと火が入る給食室の鉄釜で作る煮魚の味は家ではだせない味。

田嶋智加子

#### フレンチサラダ

給食の少しあまいドレッシングが最高。

石岡璃子

#### カレーライス

ルウから作るカレー。店でも、家でも食べられない味に夢中。



給食室にある **お風呂のような大きな釜** の紹介

給食室には、直径が80センチ、160リットルの水が入る釜が5つあります。煮物が得意な釜です。



この釜一つで1000人分の煮魚を作ることができます。



「給食のレシピがほしい。」「給食の食物アレルギーの対応が知りたい。」など希望があれば、連絡帳等で学校へお知らせください。

Tel: 953-7316 (担当) 栄養教諭 黒川

# 1年生の給食の時間

じゅんぴ



6年生と一緒に準備をしているよ。



給食着は、袖をあわせてたんだよ。

いただきます



牛乳をゴクゴク飲んでるよ！

いいにおい。全部、食べられるかな。



こんなメニューだったよ。

- ・小型パン
- ・イタリアンスパゲティ
- ・ごぼうサラダ
- ・ヨーグルト
- ・牛乳



飲み残しがないように！

パンの袋に花がついてたよ。



給食室で、お祝いのお花をパンの袋に付けました。



パンはモグモグ。



ごはんの日もあるよ。



ごちそうさまでした

器をもって、ピカピカに！



健やかな成長につながる時間に



給食室は、すでに  30℃越え



ですが、子どもたちがしっかり食べてくれていることが、活力となっています。

一年生にとって目の前に出てきた給食は、好みの味だったり、苦手な食材が入っていたりしていることと思います。そのような中、教室を訪問すると、子どもたちが「今日の給食は何？」「作ってくれてありがとう。」「がんばって食べたよ。」などと声をかけてくれます。子どもたちの食べる意欲や、食べ物を大切にすることが伝わってきます。給食を通して、子どもの食体験が広がるように取り組んでいきたいと思っています。おうちでお子様に、「今日の給食どうだった。」と、声をかけていただけると嬉しいです。

おいしい絵本



給食番長

よしなが こうたく著 好学社

1年2組の子どもたちは、給食番長たちから「好きなものだけ食べて、嫌いなものは残してしまえ！」と言われ、給食を残してばかり。そんな番長たちに、給食の先生たちは怒って、給食を作るのをやめてしまい、番長たちが給食を作ることになりました。さて、どうなるのでしょうか。