



10月食育だより

NO.7

福山市立駅家西小学校給食室



～自分にできることから始めよう！残食の取組～

学校全体で給食の残食を減らすことに取り組んでいます。9月の身体測定後に行ったミニ保健で給食の残食問題について取り上げ、子どもたちと一緒にどうすれば給食の残食を減らすことができるのか考えました。

4～6年生は駅家西小学校の1学期残食量を伝え、どうすれば残さず食べることができるのか低学年へのアドバイスを考え、1～3年生は4～6年生のアドバイスを聞いて、自分たちにできることはなにかを考えました。



～駅家西小学校 1日の平均残食量～

○主食（ごはん・パン）：4.3kg（25人分）

○副食（おかず）：3.2kg（18人分）

○牛乳：17本（3.4L）

毎日たくさんの食べ物が捨てられています・・・



ミニ保健の中で1～3年生が考えた給食を残してしまう理由や4～6年生が考えた給食を残さず食べるためのアドバイスをもとに「給食がんばりカード」を作成し、全校で取り組みました。



～給食がんばりカード～

年 組 名前

じぶん きゅうしょくじかん

自分が給食時間にがんばりたいことを1つ以上決めて☑をしましょう。

いじょうき

☐ 給食の準備を早くしよう！（12時30分には「いただきます」をしよう！）

☐ 自分にあつた量を残さず食べよう！（多かつたらへらす・食べられる量をふやす）

☐ 苦手なものでも一口は食べよう！（苦手でも一口はチャレンジしよう！）

☐ 食べ方の工夫をしよう！（ごはんとおかずをいっしょに食べよう！）

☐ 食べることに集中しよう！（遊ぶ・おしゃべりのしすぎに気を付けよう！）

【9月】

○：できた

△：だいたいできた

×：できなかった

16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）

9月17日（火）～9月20日（金）の1週間、自分にできること、がんばってみたいことを1つ以上決めて給食時間に取組ました。自分の決めた目標を実践することで、「残さず食べよう！」という気持ちをもつことができた様子でした。今後も毎月1週間取組を継続する予定です。

詳しい取組内容については「10月食育だより 特別号」も合わせてご覧ください。

～10月の注目献立！～

学校給食では、年間計画に基づき、行事食や郷土料理、福山市の新善友好都市の料理など様々な献立を取り入れています。10月に登場する注目献立をご紹介します。

10月3日（木）

・パン ・さけのメープルマスタードソース ・コーンキャベツ ・トマトクリームスープ

～親善友好都市献立（カナダ・ハミルトン市）～

1976年10月4日に、福山市とカナダのハミルトン市が、「親善友好都市」になりました。
「メイプルシロップ」の原料となるサトウカエデは、カナダを象徴する木であり、カナダの国旗には、その葉が描かれています。メープルマスタードソースには、かくし味にしょうゆを少し入れています。

10月16日（水）

・ごはん ・チキンアドボ ・ビーフンサラダ ・バナナ

～親善友好都市献立（フィリピン・タクロバン市）～

1980年10月19日に、福山市とフィリピンのタクロバン市が、「親善友好都市」になりました。
「チキンアドボ」はフィリピンの代表的な家庭料理です。アドボとは、「漬け込む」という意味があり、酢を使うのが特徴です。酢で漬け込むことで、肉が柔らかくなったり、腐りにくくなったりします。
バナナはフィリピンの特産物で、日本に輸入されるバナナの約90%がフィリピン産だそうです。



10月3日（木）の給食に登場しました！



鮭のメープルマスタードソース



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
鮭（一口大）	300g	① 鍋にAを入れ、火にかかせソースを作っておく。
片栗粉	適量	② 鮭に片栗粉をまぶして油で揚げる。
揚げ油	適量	③ ②を①にからめる。
A	メープルシロップ	大さじ2
	粒入りマスタード	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	水	大さじ1

☆給食では油で揚げていますが、揚げ焼きでもおいしくできますよ♪

ひとこと Memo

メープルシロップはサトウカエデの木の樹液を煮詰めたシロップで、蜂蜜よりカロリーが低いです。
和食と相性が良く、砂糖やみりんの代わりに使用することができます。

1976年の10月4日に福山市とカナダのハミルトン市が親善友好都市になりました。
ハミルトン市は福山と同じく製鉄所がある街です。
特産品のひとつであるメープルシロップを使った料理が給食に登場します。

【1人分の栄養価】

エネルギー	198kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	8.4g
食塩相当量	0.6g

10月給食だよりについてのアンケートにご協力をお願いします。→

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeIYMkHr8-9eZNKJS0pp8y5JWRLfU4Y4TlJ2jYNoPX4dlfSoQ/viewform>