

# 食育通信

2024年(令和6年)9月25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かる、たのしいしよくたく、うれいな

9月も暑い日が続いていますが、子どもたちは、給食をしっかり食べています。苦手なもの向き合い、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35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。



きゅうしょくしつ

## 給食室からのちょうせんじょうについて



「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した。各児童の取組が、将来の食の自立につながることを願っています。

フライのパンこつけをしたよ。  
たまごがついていたから、ヌルヌル  
したよ。たのしかったので、またや  
りたいな。(1年)

さらあらいをしたよ。  
おさらを10まいあらったよ。  
しっかりきれいにあらって、  
たのしかったよ  
(1年)



えだまめのさやだしをしたよ。  
かたくて、むずかしかったよ。  
(1年)



よごれがたくさんあったけど、しっかり  
こすっておとしたよ。  
(1年)

きゅうりのあさづけをつくったよ。ピーラ  
ーでかわをむいて、ほうちょうでちいさく  
きったよ。あさづけのもとにつけたよ。  
かそくがおいしいといってくれたよ。  
つぎは、なにをつくろうかな。  
(1年)



カレーを作ったよ。父ちゃんに、  
ほうちょうのつかいかたと作りか  
たをおしえて  
もらったよ。  
おいしかったよ。  
(2年)



バターチキンカレーを作りました。  
おかあさんが、にくをヨーグルトに  
つけたら、やわらかくなるとおしえ  
てくれました。じぶんで作ったカレ  
ーは、とてもおいしいと思いました。  
(2年)

あらいものをしました。コップを  
あらうのがむずかしかったです。  
(2年)

さらあらいやごはんたきをしました。  
おてつだいは、たのしかったです。  
でも、毎日やるのはたいへんだと  
思いました。(3年)



ミニトマトを育てたり、おさらはこびをし  
たりしました。おばあちゃんの家でミニ  
トマトをかんさつして、水をあげまし  
た。お母さんがたいへんそうなので、  
毎日、おさらを運ぶ手つだいを  
しました。(3年)

食後のかたづけをしました。あいた  
おさらをながしにさげたり、のこった  
食べ物をラップでおおったりし  
ました。お母さんの手つだいができ  
てスッキリしました。(3年)

すききらいせずにたべたよ。  
なすがにがてだったけれど、カレ  
ーにいれたら、おいしくたべられたよ。  
(1年)

トマトをしゅうかくしたよ。赤色と黄色の  
トマトがいっぱいとれて、うれし  
かったよ。妹といっしょに  
食べて、おいしかったよ。  
(2年)



おべんとうばこあらいをしました。  
さいしょにゴミをすてました。あ  
らうてあわをながして、カゴにいれ  
ました。あらうのはたいへんでした。  
おべんとうのおにぎりがおいし  
かったです。(2年)



トマトとなすをそだてました。プランターで育  
てたきょ年より、長生きしてたくさんと  
れました。とてもおいしかったです。  
(2年)

かつどんを作りました。  
お母さんに教えてもらいながら  
作ると、いろいろな工夫が分か  
りました。工夫が分かると、ご  
はんを作るのが楽しくなると思  
ったので、工夫をぜったい一つ  
は見つけると決めました。これ  
からも一生けんめい工夫を見つ  
けて、からあげやハンバーグを  
作りたいです。  
(3年)

カレーを作りました。お父さんと  
いっしょに、やさいを切ったり、  
いためたり、にこんだりし  
ました。一つの料理を作るのに、いろいろな  
ことをしないとイケないんだと  
思いました。(3年)

おべんとうを作りました。すごくたいへんだったけれど、お母さんといっしょに作って楽しかったです。また、やりたいと思いました。(3年)



やさいきりやさらのかたづけをしました。自分で切るとおいしいので、今でもやりたいです。おさらをあらうことで、「ごちそうさま」が言えた気がします。(3年)

アスパラガスを収かくしました。祖母の大きな畑で、20センチぐらいのアスパラガスを、ハサミで1本ずつ取りました。太いものや長いものがありました。バケツにいっぱいとりました。楽しかったです。(1年)



ピザトーストとフルーチェを作りました。ピザトーストには、ブレンダーで育てたパプリカを使いました。フルーチェは、牛乳を計量しました。おいしくできました。(4年)



アスパラベーコンまきを作りました。アスパラを切る時、途中でおれたりしたので、少しむずかしかったです。切ったアスパラガスをゆでて、ベーコンでまいた後、焼いてしょうゆで味付けしました。(4年)



チョコマシュマロを作りました。マシュマロにチョコレートをかけました。パリパリすると思っていたけどしませんでした。味は、とてもおいしかったです。(4年)

みそつけめんとヨーグルトパフェを公民館で作りました。野菜を切ったり、ぶた肉をいためたりするのはたいへんで、むずかしかったです。パフェは、ヨーグルトとみかんがすっぱいと思っていたけど、あまかったです。おいしくできました。(4年)

うどんを作りました。生地をふみふみふんでがんばりました。ゆでる時は、とても熱かったです。食べたなら、おいしかったです。(2年)(4年)

スクランブルエッグパンを作りました。フライパンを使って、スクランブルエッグを作りました。パンにのせて、最後にケチャップをぬって完成です。ものすごくおいしかったです。(5年)

こんだて作成をしました。1週間分のこんだてを考えました。やってみると栄養バランスなど考えるのがむずかしかったです。(5年)

たまご焼きを作りました。たまごを割った時、少しからが入ってしまいました。だしを少し入れすぎて、だしの味が濃かったけれど、ふわふわでとてもおいしかったです。切る時に、大きさがずれていたの、次はもっと上手に作りたいです。(5年)



さらあらいをしました。コップを洗った後、少しあわが残っていたり、おさらやコップを拭いた後、少しぬれていたりしたので、次は、気を付けようと思いました。(5年)



食事の片付けをしました。食べ終わった後、家族全員の食事の片付けをするのは、私の仕事です。お母さんが毎日大変そうなので、手伝っています。(5年)

ブロッコリーのいろどりいためを作りました。パプリカを切ったり、スクランブルエッグをぐちゅぐちゅにして混ぜたりするのがむずかしかったです。家族がおいしいと言ってくれて、うれしかったです。また作りたいです。(6年)

皿洗いをしました。手がぬれているので、すべて皿を割らないように気を付けました。毎日やっている親はすごいなと思いました。私ができる時は、やってみようと思いました。(6年)

ジンジャーエールを作りました。しょうがをスライスしたり、火を調節したりするのが難しかったです。実際に作ってみると、売っている炭酸ジュースに、砂糖がたくさん入っていることが分かって驚きました。日頃から、たくさんジンジャーエールを飲んでいるので、今よりは少し控えようと思いました。(6年)

オクラのおひたしを作りました。家庭科で作ったので、家族のために作りました。オクラはうぶ毛があってチクチクするので、塩をふって、まな板の上でコロコロ転がして、うぶ毛をとる方法をお母さんから教わりました。おいしくできて、家族が喜んでくれました。(5年)

トマトの湯むきをしました。トマトに十字に切りこみをいれて、熱湯にいれます。切りこみがめくれてきたら、すぐに引き上げ、冷水にいれて皮がめくれたところをはがしてむけました。料理には、いろいろな工夫があると思いました。(6年)



育てたピーマンで肉詰めを作りました。ピーマンがみずみずしくて、とてもおいしく、肉汁もたっぷりでした。また、育てて食べたいです。(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。



近隣の学校の給食の先生方にも協力いただき、手洗い場の清掃をしました。

