

きゅうしょくだより

2019. 11. 27 藤沢市立御所見小学校

秋が深まり、木の葉が黄色や赤に色づいています。寒くなってきて、温かい鍋料理がおいしく感じられますね。これからさらに寒くなりますが、風邪などをひかないように、またひいてしまっても早くよくなるように、好ききらいをしないでしっかり食事をとりましょう。

○11月24日は「和食の日」でした○

みなさんは和食が好きですか？和食の特徴を見てみましょう。

クイズもありますよ！（答えは右下に書いてあります。）

魚をよく食べる

海に囲まれた日本では、むかしから魚をよく食べます。お寿司は世界でも人気の和食です。

★クイズ1★ さんまの旬はいつでしょう？

①春 ②夏 ③秋

主食はごはん

ごはんはどんなおかずにもよく合います。

また、取り過ぎに注意したい脂肪や塩分がほとんどないので健康的です。

★クイズ2★ 一粒の種もみ（お米）を育てると、約何粒のお米がとれるでしょう？①100粒 ②500粒 ③2000粒

おはしを使って食べる

おはし一膳で、はさむ・切る・すくうなど、たくさんの役割をこなします。上手に使えるとカッコいいですよ！ ★クイズ3★ おはしを正しく使っていると、どんなふうになるでしょう？①上のはしだけが動く ②下のはしだけが動く ③両方のはし動く

「いただきます」「ごちそうさま」

みなさん食事の前後にはきちんとあいさつをしていると思いますが、実はこの習慣は日本ならではのものだそうです。「いただきます」には食べ物の命をいただく事への感謝の意味があります。「ごちそうさま」には、食事を用意してくれた人たちに感謝の意味があります。

いろいろな食材を組み合わせて、 少しずつ食べる

一汁三菜（ごはんと汁物とおかず三品）が和食の基本です。（この献立は一汁二菜です。）

素材の味を生かす

うすめの味つけで、素材の味がよくわかります。煮る、焼く、揚げる、刺身など、食材に合わせていろんな方法で調理します。

★クイズ4★ 「天ぷら」はどうやって調理しているでしょう？ ①焼く ②揚げる ③ゆでる

昆布やかつお節で「だし」をとる

みそ汁やお吸い物などの汁物に、だしは欠かせません。昆布、かつお節は組み合わせることで、うま味がさらにアップします。

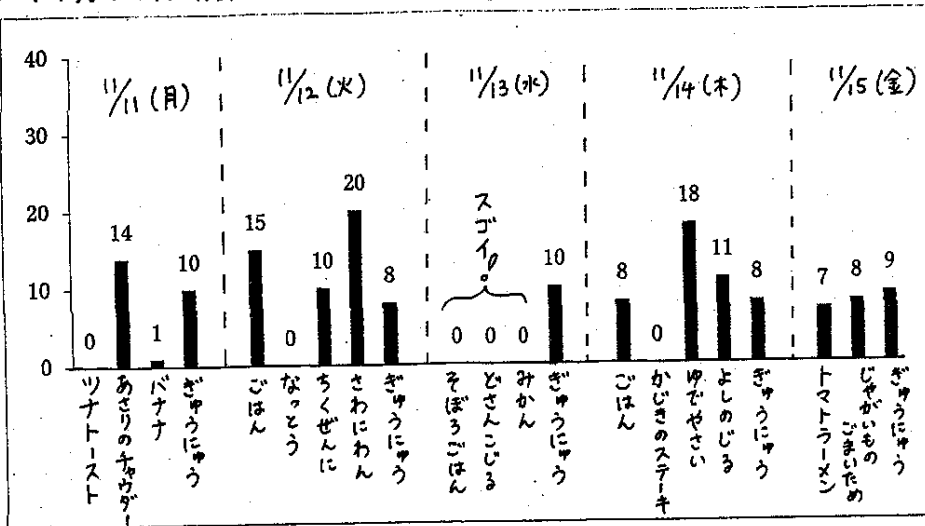
しょうゆ・さけ・みそなどで味つけする

大豆から作るしょうゆ・みそや、米から作る酒は日本独特の調味料です。

クイズの答え クイズ1…③ クイズ2…③ クイズ3…① クイズ4…②

○食べ残ししらべ○

11月11日(月)～15日(金)に行いました。結果をお知らせします。



11日、13日、15日はすっからかんのクラスがいくつもありました。
12日、14日は品数が多かったためか、低学年でごはんや野菜料理が残ってしまいました。給食はみなさんの体が元気に成長できるように、量や内容を考えて作っています。減らしたり残したりしないで、一人分がしっかり食べられる人が増えてくれるといいなと思います。

○ランチルーム○

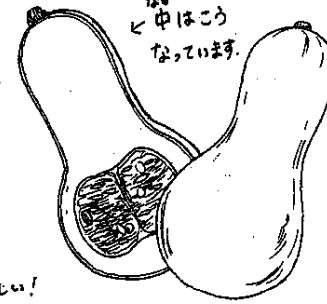
2学期も各クラス一回ずつ、ランチルームで給食を食べています。栄養士からこんなお話をしました。おうちでも話題にしてくれるといいです。(2年生、1年生、5組はこれからです。)

- 6年生 お米について ...ごはんのいいところをみんなで考えました
- 5年生 和食について ...和食の特徴や、食べるときのマナーを確認しました
- 4年生 朝ごはんについて ...朝ごはんを食べて、体の3つのスイッチをオンに!
- 3年生 野菜について ...大根は根、トマトは実、ではブロッコリーは?

○パクパクだより○ 給食といっしょに、毎日クラスに届けています。

バターナッツ かぼちゃ

初めて給食に登場しました。
実物を持ってクラスを回したら、
知っているという人が何人もいました。
御所見のみんなは野菜にうれしい!



パクパクだより

きょうのこんだて
ふじさわでとれたあいがもまいのごはん。
さわらのてりやき、おかがあえ、りきゅうじり。
ぎゅうにゅう
今日は「あいがも米」という給食では、
1年に2回しか食べられないお米の
ごはんを炊きました。「あいがも」と
いう鳥を、田んぼに放すと、雑草や
虫を食べしてくれます。そうすることで、
農薬を全く使わずに育てたのが、この
お米です。品種は「コシヒカリ」で、
もちもちして甘みがあります。ぜひのこ
さず食べてくださいね。えいめい(はとりより)
うりもみてね!

パクパクだより

きょうのこんだて
ソフトフランスパン、パンアキンシチュー、
やきりんご、ぎゅうにゅう
パンアキンとは、英語で「かぼちゃ」
のことです。このシチューには2種類
のかぼちゃが入っています。ごろごろと
形が残っているのは、ふつうのかぼちゃ
です。そして、シチューの中にとけこんで
いる、もうひとつのかぼちゃは「バター
ナッツ かぼちゃ」といいます。食べた
ことがある人はいますか? 外傾り(ほうすい)
オレンジ色で、ひょうたんのような形をしています。
えいめい(はとりより)

あいがも米

ふじさわ 藤沢の須田さんという農家さんが
あいがもといっしょに育てたお米を
毎年給食でいただいています。

