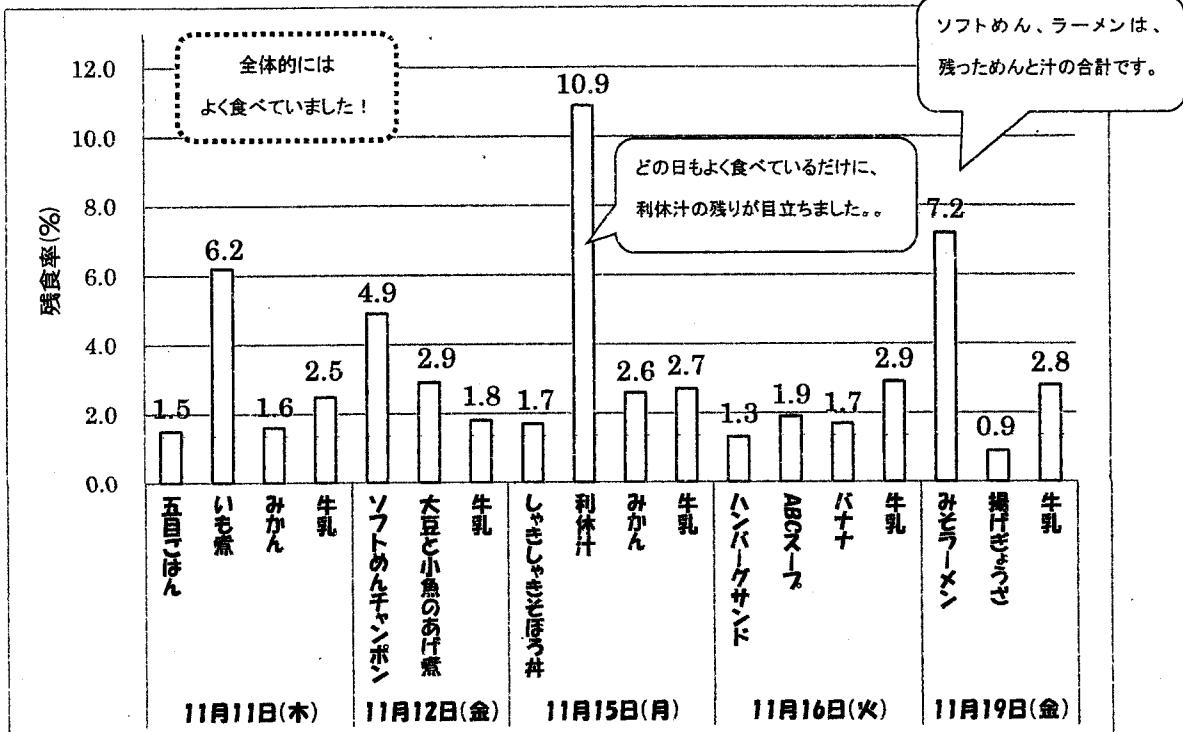


12月給食だより

2021年12月
高砂小学校

朝晩の冷え込みが厳しい季節となりました。寒い中でも元気な高砂の子どもたちですが、これから季節はさらにインフルエンザやノロウイルスなどの感染症にも気をつけていかなければなりません。感染予防の第一はこまめな手洗い（水が冷たくても石けんでしっかりと！）。また、食事・運動・睡眠をしっかりとって、体の中の免疫力も高めていきましょう。

さて、11月11日～16日、19日に残食調査を行いました。以下結果をお知らせします。



全体的によく食べていました。今回は白飯はありませんでしたが、普段からごはんをしっかり食べてくれる子が多く、今時の「おかずばかり食べ」の子は少ないように感じます。牛乳も寒くなると飲みにくいのですが、高学年は基本的に残りゼロ。1年生も1学期に比べると一人分飲みきれる子が多くなりました。ただ、和食献立の野菜の入った煮物や汁物は少し残りがちです。「好きなものだけ完食！」ではなく、どの料理もまんべんなく食べ進められるといいなと思います。

全体では1学期と比べて、残食の平均は5.1%から3.2%になりました。コロナ禍での配膳方法の配慮や黙食により、以前の給食風景とは違う給食時間ですが、先生方の細やかな指導もあり、子どもたちが日々食に対して前向きに成長してくれているなど感じます。

給食はたくさん食べて残さなければOKという訳ではありません。食べられる量には個人差もありますが、それぞれの学年に応じた一人分の量を計算して提供しているので、一人一人が一食分の食事をバランスよくきちんと食べられるようになってほしいと願っています。

残食調査にかかわらず、毎日「おいしいかったです！」とニコニコしながら食缶を返してくれる子どもたち。その笑顔が本当に力になります！今後も子どもたちの笑顔のために、おいしく安全安心な給食づくりに励みたいと思います。



おいしい「ふじさわ産」、いただいています♪

今年度も年に数回、藤沢産の食材を多く取り入れた「ふじさわランチ」を実施していますが、その日以外にも藤沢産の食材を給食に取り入れています。

10月から12月にかけて、「藤沢産新米」が計5回登場しました。今年の藤沢産米は「はるみ」という品種で、以前から神奈川県でよく作られていた「キヌヒカリ」と、「コシヒカリ」を掛け合わせたものです。今から26年前に開発研究が始まり、7年前によく発売されました。その後、米の食味ランキングでは神奈川県のお米として初めて2年連続最高評価の『特A』ランクに選ばれる等、味も口当たりもとてもよいお米です♪この藤沢産新米が出ると、ご飯の残りもほとんどありません！

また、11月と12月に1回ずつ登場する「あいがも米」も味は格別！（こちらも品種は「はるみ」）手間とお金のかかる「あいがも農法」を長年続けてくださっている農家の方々のおかげで、給食でいたたくことができています。

（↓写真は7月頃のあいがも米の田んぼの様子）



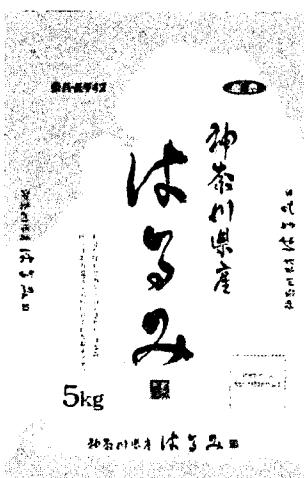
11月18日には、給食のために計画生産していただいている「ブロッコリー」と「大根」を使って「ふじさわランチ」を実施しました。（市内めぐりの3年生、食べられなくてごめんなさい！）ここ数年定番となっている献立ですが、毎年どのクラスもほとんど完食です☆ブロッコリーは市内の「まめっぱ農園」さんのもの。とても立派で甘みがあり、おいしかったです。

その他、小松菜・キャベツなどのおいしい藤沢産野菜が給食に登場しています！

9月には、社会の授業の中で3年生に「給食の地場産の野菜について」や「地産地消の良さについて」のお話をしました。3年生から出た疑問に答える形でのお話をしたが、みんなそれぞれ“地元でとれる食材は新鮮でおいしい、安全”という意識があり、家庭や学校などでの日頃からの“自然な食育”が身についているのだなあと嬉しく思いました。

海も畑も果樹園もある藤沢市。都市の中でも地場産物に恵まれた地域であると感じます。生産者が高齢化していく中、今後も“地産”を支えていくには、まずは地域で消費“地消”することが大切です。

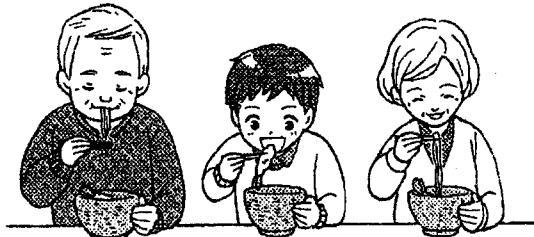
毎年台風や天候被害のある中、「子どもたちにおいしい藤沢産を」との思いで生産者の方々が手間ひまをかけ、心を込めて作っていらっしゃいます。給食を通じてその思いを子どもたちに届けられるようにと思っています！



新型コロナウイルス

感染症予防

食事の時に気をつけること

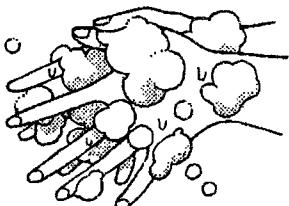


新型コロナウイルス感染症は、飛沫感染や接触感染によって感染するといわれています。食事をする時は、マスクを外すために感染のリスクが高まります。食事をする時に気をつけることは、大皿料理は避けて個々に盛りつけたり、対面に座るのではなく横並びに座ったり、食事中は会話を控えて会話を

する時はマスクをつけたりするなどです。冬季は空気が乾燥して飛沫が飛びやすくなり、季節性インフルエンザが流行する時期でもあります。引き続き感染症対策を行いましょう。

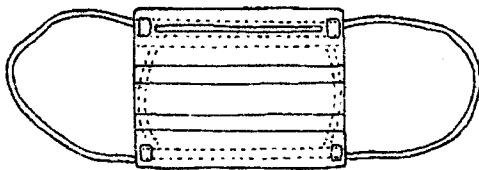
感染症を予防するために

手洗い



手洗いは、接触感染を予防するのに効果があります。手のひら、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指のつけ根、手首を石けんを使ってていねいに洗い、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。日頃から、爪を短くして清潔にし、手指で目や鼻、口となるべく触らないことも大切です。

せきエチケット

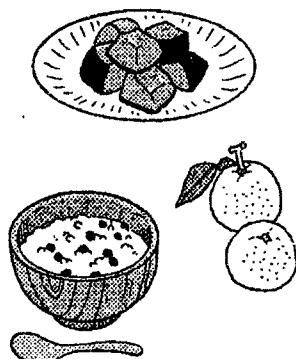


せきエチケットとは、せきやくしゃみと共に放出されたウイルスから感染症を広げないための予防行動です。せきエチケットの内容は、マスクをきちんと着用すること、マスクがない時にせきやくしゃみをしそうになったら、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆うこと、とっさの時は袖で口と鼻を覆うことです。

参考文献 文部科学省

冬至にまつわる食べ物

冬至は、1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。昔、中国では冬至を暦の起点と考えており、冬が去り、春が来る一陽來復の節目として祝う風習がありました。冬至には、かぼちゃや小豆がゆを食べる風習があります。かぼちゃを食べると中風にならず、かぜをひかないといわれ、小豆がゆは、小豆の赤い色が邪気をはらうとされています。そのほか、ゆず湯に入る風習もあります。



6年生、給食の献立を考えています！

11月の後半から、6年生が家庭科の授業で「一食分の食事」の勉強をしています。栄養士も家庭科の三木先生と一緒に「献立の立て方」等についてお話ししました。

6年生にはこれまで学んできた五大栄養素や食事の組み合わせなどの考え方を活かし、給食の献立を考えもらいました。食器の枚数や調理員さんの作業量、1年生から6年生までおいしく食べきれる組み合わせ…などなど、色々考えなければならないことが多い給食。さらさらとすぐに考えてしまう子もいれば、なかなか決められなかったり、何度も料理を変えて苦戦する子も…。最終的に、一人一人が自分の決めたテーマで思い思いの献立を立てることが出来ました。

それぞれの思いが詰まった献立は一人ずつ発表し、クラスのみんなにしっかりアピール。みんなには発表を聞いて良かったと思う献立を3つずつ選んでもらいました。みんなの「良かった」が多く集まつたものをクラスの代表献立として3学期の給食に登場させたいと思います。献立内容は6年生の該当クラスしか知りませんので、他の

学年・クラスの人は当日までのお楽しみと
なります☆

また、6年生には「卒業前にもう一度食べたい給食！」のリクエストも取っています。そちらも上位は3学期の給食に登場するのでお楽しみに！

給食レシピ紹介 ～今月の給食から～

冬野菜のスープ【4人分】

| | |
|------|-------|
| 豚もも肉 | 40g |
| にんじん | 1/2本 |
| 玉ねぎ | 100g |
| 大根 | 100g |
| 塩 | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |
| 白菜 | 150g |
| かぶ | 100g |
| スープ | 600cc |

*給食ではガラスープをとって使います。市販のスープの素を使う場合は、味を調整してください。

- ① 豚肉…細切り
にんじん…いちょう切り
玉ねぎ…スライス
大根…いちょう切り
白菜…短冊切り
かぶ…いちょう切り
- ② スープに豚肉を入れて火が通ってから、にんじん、玉ねぎ、大根を入れる。
- ③ 調味料を加えて、白菜、かぶを入れて仕上げる。

ベイクドチーズケーキ【10個分】

| | | |
|-----------|------|----------------------------------|
| クリームチーズ | 200g | ① クリームチーズは室温に戻しておく。 |
| 卵 | S 2個 | ② ★の材料をミキサーに入れ、3分程回す。 |
| さとう | 70g | ③ アルミカップにビスケットを入れ、上から②の生地を流す。 |
| 生クリーム | 100g | ④ 160°Cのオーブンで20分程、表面に焼き色がつくまで焼く。 |
| プレーンヨーグルト | 100g | |
| 小麦粉 | 大さじ3 | |
| レモン汁 | 大さじ1 | |
| ビスケット | 10枚 | |
| アルミカップ | 10個 | |

給食の手作りケーキの中で人気ナンバーワン♪

