

きゅうしょくだより 高砂小学校 12月

2学期の給食が終了しました。今年は12月に入っても日中は暖かな日が多く、朝夕の温度差で、体調を崩したり、風邪をひいたり欠席の児童も多かったようでした。

12月の給食目標は「病気に負けない体を作ろう」でした。ぱくぱくタイムでは、風邪の予防や、免疫力についてのおたよりを読んでもらいました。

冬休みにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけてみましょう。

1年生に「やさいとなかよし」をお話しました。野菜の国ベジタリアンにタイムスリップしていろいろな野菜と出会います。この時に「好きな野菜と苦手な野菜」(2つずつ)を教えてくださいました。ひと昔前には、「にんじん嫌い」「ピーマンにがて」の声をよく聞きましたが、今回の集計結果はこのようになりました。

好きな野菜

	1組	2組	3組	4組	合計
① トマト	12	5	6	6	29
② にんじん	6	10	6	6	28
③ きゅうり	3	14	5	5	27
④ ブロッコリー	5	10	7	3	25
⑤ とうもろこし	7	0	7	2	16
⑥ ピーマン	3	2	4	5	14
じゃがいも	0	5	3	6	14
⑦ キャベツ	3	5	2	3	13
⑧ レタス	4	0	2	2	8

にがてな野菜

	1組	2組	3組	4組	合計
① なす	6	14	15	3	38
② ピーマン	4	11	9	7	31
③ トマト	9	5	5	2	21
④ にがてはなし	7	1	3	7	18
⑤ アボカド	2	2	2	3	9
ねぎ	0	6	2	1	9
きのこ	5	4	0	0	9
⑥ 大根	1	3	2	2	8
⑦ ほうれん草	1	4	1	1	7

2018年(5年前)のカゴメの調査(こどもの好きな野菜、嫌いな野菜)によると順位はこのようになります。

<好きな野菜>

① トマト②じゃがいも③きゅうり④さつまいも⑤ブロッコリー⑥にんじん
たまねぎ、キャベツ、大根と続きます。

<苦手な(嫌いな)野菜>

① ピーマン②なす③しいたけ④ねぎ
⑤小松菜⑥にら、青梗菜、トマト、かぶ、しめじと続きます。

苦手な理由はいろいろあるようですが苦みや渋みを感じる、青臭さ、食感や見た目、初体験があまりよくなかったなどがあげられています。

好きな野菜では、サラダとして、BBQの焼き野菜としてなどでなじみがあるとのことでした。ブロッコリーが好きな野菜の上位にあがっていることには、驚いています。今や、ポピュラーな野菜、栄養価も高いので食卓に、お弁当に活用されているのかなと思いました。1年生の苦手1位のなすですが、給食でチャレンジ計画中。

野菜を使った給食の料理をご紹介します。

カレー肉じゃが(大豆入り)(4人分)

油	小さじ1	① 豚肉は一口大に切る。
豚もも肉	100g	にんじん…いちよう切り
にんじん	1本	たまねぎ、じゃがいも…角切り
たまねぎ	250g	大豆…茹でておく
じゃがいも	400g	(水煮されたものを使う場合は2倍量用意する)
大豆	25g	② 油で豚肉を炒め、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを順に加えて炒める。
さとう	小さじ2	③ 調味料を加え、味を含ませるように煮込む。
しお	小さじ1/3	(野菜が煮えない場合は水を少し加える)
しょうゆ	大さじ1	④ 大豆を加えて煮る。
カレー粉	小さじ1	⑤ 味がしみてきたら、ゆでたグリーンピースをちらして
トマトケチャップ	小さじ2	仕上げる。
グリーンピース	20g	

煮びたし(4人分)

白菜	300g	短冊切り	ゆでる
にんじん	25g	せん切り	ゆでる
もやし	50g		ゆでる
しょうゆ	大さじ1/2		
かつおぶし	3g		
ちりめんじゃこ	10g		ゆでる

(お好みで…給食では入れています)
しょうゆをさっと煮たてて、ゆでた野菜と、かつおぶし(じゃこ)を加える

白菜と卵のスープ(4人分)

にんじん	25g	① にんじん、たけのこ…せん切り
たけのこ	25g	豆腐…さいの目切り
しお	小さじ2/3	白菜…短冊切り
こしょう	少々	② スープを作り、にんじん、たけのこ
しょうゆ	小さじ2/3	を入れる
絹豆腐	100g	③ しお、こしょう、しょうゆで調味し
片栗粉	大さじ1	豆腐を加え、水溶き片栗粉で
たまご	2個	とろみをつける
白菜	120g	④ 溶き卵をふんわりと入れて
スープ	700cc	白菜を加えて仕上げる

パンプキンシチュー(4人分)

油	小さじ1	① 鶏もも肉…一口大に切る
ベーコン	5g	にんじん…いちよう切り
鶏もも肉	150g	たまねぎ…角切り
たまねぎ	中1個	かぼちゃ…半分はいちよう切り・半分はゆでて
にんじん	中1/2本	裏ごしする
しお	小さじ1	パセリ…みじん切り
こしょう	少々	② バター・小麦粉であらかじめルーを作っておく。
ピザ用チーズ	10g	③ 油で鶏肉をよく炒める。
バター	15g	④ たまねぎ・にんじんを加えてから少し炒めて
小麦粉	15g	スープを加える。
牛乳	180cc	⑤ 裏ごししたかぼちゃを加え、調味料・ルーを入れて
かぼちゃ	400g	少し煮る。
生クリーム	15cc	⑥ 牛乳を加え、ひと煮立てしたら生クリーム・パセリを
パセリ	少々	加える。*学校ではスープはガラでとります。
スープ	250cc	市販の場合は塩分を加減して下さい。

お知らせ

2024年1月17日(水)から1月25日(木)まで、藤沢市役所本庁舎一階で開催される「第24回ふじさわ市学校きゅうしょくフェア」において、本校から4人の給食の絵が会場に展示されます。藤沢市内の小学校の児童の絵も展示されますので、ぜひご覧ください。

展示されるお友達			
1年1組	さん	2年2組	さん
4年1組	さん	4年2組	さん

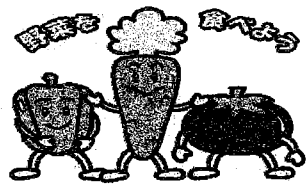
3年生 「知っとこ カルシウム」

3年生には、骨を丈夫にするために、今の成長期の食生活で気をつけた方がよいこととお話ししました。食事の他に、適度な運動や睡眠も骨の成長には大切です。骨の成長ホルモンが分泌されるのは、20歳ぐらいまでと言われています。それまでに造られた骨を生涯維持していくためにも、引き続き気をつける事も大切です。

4年生 「知っとこ 食物繊維」

授業の中では、『食物繊維の働き』『不足するとどうなるか?』『どんな食べものに入っているの?』の学習のあとは「うんちくんクイズ」です。アメリカ・アフリカ(原住民)・日本の人のうんちくんの重さや大きさの絵を見てどれがどこの人のものかを考えます。最初は「うう!」「えっ!」の声もあがりますが(本物の写真ではありません。あくまでイラストです。)それでもクイズは、楽しいようです。

ヒントはそれぞれの国でよく食べられているものです。アメリカは、「ホットドッグ、ハンバーガー・フライドチキン・アイスクリーム」♪(リズムをつけてみんなで♪)、日本は和食(米・魚のこ・豆・米・海藻・野菜など)、アフリカはキャッサバ・タロイモ・野菜(魚や狩りをして捕らえた動物)ということで、さっきの学習を思い出してもらいます。食物繊維の少ない食べ物は肉・魚・乳製品なども学習していただきましたのでだんだん答えがわかってきます。体が大きく、



食べる量が多いアメリカの人が一番小さいうんちくんだったのにはちょっとびっくりしたようでした。アメリカの人たちは以前より食物繊維がある食品を食べるようになったそうです。



最近では、日本でも以前のアメリカの食生活に近くなってきているかもしれないですね。

便秘はあまりこどもの病気というイメージではないかもしれませんが、今や小学生の10人に一人や3人に一人が便秘であるという説も出てきています。便秘は、将来大きな病気の原因にもなりかねません。自分のうんちくんと友達になって、自分の健康は自分で守る気持ちを持っていけるようになってほしいと思います。

5年生 「給食のごみって?」に関連して・・・

5年生が取り組んでいるSDGsから、実際に給食の残りを予想し、計量して、計算する授業を行いました。授業当日に食べた給食が、高砂小学校全体でどのくらい残ってしまうのか?残った給食や調理中に出る野菜くず、段ボールやビニール袋、牛乳パックなどはいったいどうなるのかをお話ししました。

給食の目的や目標は「健康や成長のためになるもの」です。どうしたら残りが減るのかを一緒に考えてもらいました。

- まず自分が残さないようにする。
- 食べきれぬ量をもらう。
- 朝会で呼びかける。
- ポスターを作って見てもらう。
- 今日習ったことを教える。
- など...

また、感想の中にはこのようなものがありました。

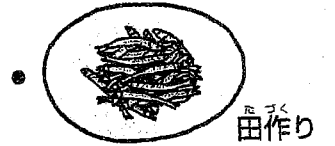
- 家畜のご飯になるんだからいいやと思ったけど、よく考えたらやっぱりもったいない。
- 改めて食品ロスにつながることを、自分たちはやっているんだなあ実感しました。など

おせち料理クイズです。

12月15日の給食で「黒豆の煮豆」を出しました。1年生は「豆が黒い!」と驚いたり、おいしかったから、サンタさんをお願いしてみようかなとの話も出たりして盛り上がったようでした。

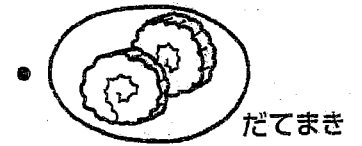
お正月の料理といえば、「おせち料理」だね。たくさん色とりどりの料理が重箱につめられているけど、それぞれの料理には、家族みんなが健康で明るい1年が送れますようにという願いが込められているんだ。どんな願いが込められているか、線で結んでみよう!

たくさん卵があるので、「子どもがたくさん生まれますように」という願いが込められているよ。



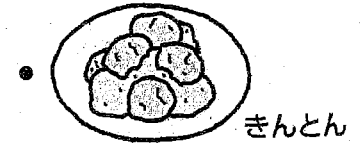
田作り

卵を大きく巻く料理です。巻物は昔の書物。たくさん勉強ができて立派な人になれるようにとの願いが込められているよ。



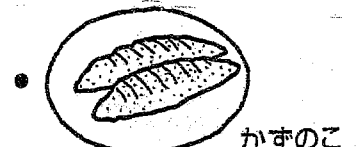
だてまき

外で元気に活動して黒く白焼けするくらい健康に、そして、まめに働けるようにとの願いが込められているよ。



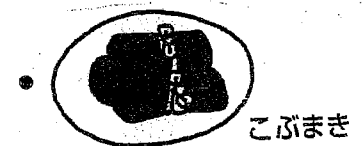
きんとん

材料の食べ物の名前を「誓ふ」にかけて、誓ひのあふれる楽しい1年にしようという願いが込められているよ。



かすのこ

「五方米」ともいうよ。たくさん作物が収穫できるようにとの願いが込められているよ。



こぶまき

漢字では「金団」と書き、「黄金のかたまり」という意味だよ。豊かな富を得られるようにとの願いが込められているよ。



くろまめ

このほかの料理にも、いろいろな願いが込められているよ。