

きゅうしょくだより

2020.12.4 藤沢市立御所見小学校

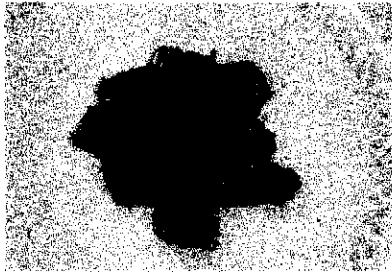
ぐっと寒くなり、温かい鍋料理などがおいしく感じられますね。これからさらに寒くなりますが、風邪などをひかないように、またひいてしまっても早くよくなるように、好ききらいをしないでしっかり食事をとりましょう。

☆かぜをふせぐ
「ビタミン」が
多い食べもの

く色のこい野菜
ブロッコリー
かぼちゃ

く果物
みかん
りんご など
積極的に食べよう

○3回目の湘南和牛○



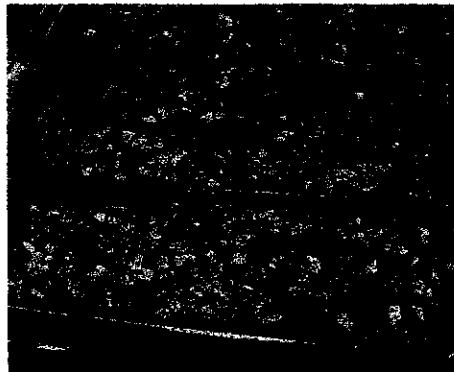
おろし玉ねぎとしょうゆがベースの、さっぱりしたソースをからめました。

給食時間には牛を育てている

方々からのメッセージをまとめた動画をテレビで流しました。
湘南和牛を育てている湘南

ファームの木野井さんは、毎日、牛一頭一頭が元気かどうか観察するのが大事と言っていましたね。

11月24日(和食の日)にサイコロステーキ(和風ソース)にして、あいがも米のごはん、具だくさんのみそ汁といっしょにいただきました。
今年コロナでいろいろなことがありましたが、おいしい肉が食べられたことがみなさんのいい思い出になるといいです。



オーブンの天板にのべたところですが、全校分で36kg!

○ごしょみランチ○

11月30日の給食は御所見でとれた食材をメインに使った「ごしょみランチ」でした。

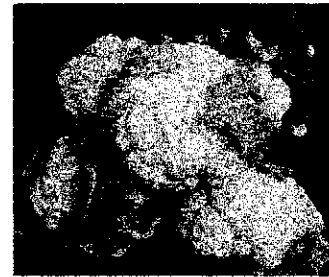
こんだては

だいこんカレーライス

ブロッコリーと
カリフラワーの
ゆずしょうゆあえ

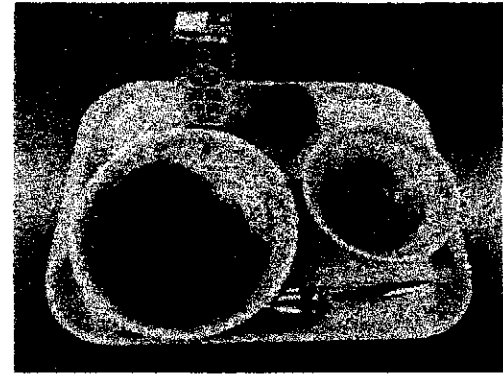
みかん
牛乳 でした。

すっからかんの
クラスがたくさんでした!



カリフラワーは白色のほかにも、めずらしいオレンジ色のものも入っていました。

野菜の成長がよくて、たくさんとれているから...と、おまけで多めに持ってきてくださいました。おかげでゆずしょうゆあえは予定の1.5倍くらいできましたが、からっぽのクラスがほとんどでした。ゆずしょうゆはゆずのしぼり汁としょうゆを混ぜるだけです。



にんじん
...打戻の和田さん

だいこん
ブロッコリー
カリフラワー
...用田の秋葉さん
が育てたものを
使いました。

御所見小には、ほぼ毎朝、近くの農家さんが野菜を届けに来てくれています。

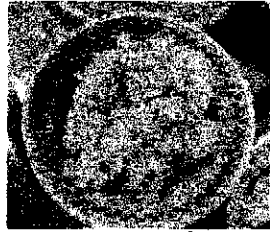
大根カレーは

じゃがいものかわりに大根を入れて作ります。人気メニューです。ぜひおうちでも作ってみてください。

山もりのブロッコリー? 新せんです。



○あいがも米○ 給食で1年に2回だけ食べられる特別なお米です!



お米の種類
は「はるみ」
藤沢市石川の
須田さんが
育てたものです。

どんなお米かというと... 12/10(木)の給食

田んぼにあいがもという鳥のひなをはなします。

そうするとあいがもが虫(稲を食べてしまう)や
雑草などを

食べてくれます。

そうやって育てたのが

あいがも米です。



あいがもたちの
おかげで、農薬を使わずにお米を作ることが
できるそうです。あいがもの世話などが難しい
ので、育てている人が少ない、とても貴重なお米
です。

○ごしよみ汁○

11月の給食で新登場しました! 地域の方々が考えた料理で、この時期取
れる地元の野菜がたっぷり入ったしょうゆ味の汁物です。

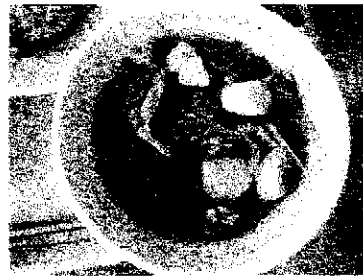
具だくさんで

おいしかったですね!

市民センターの御所見

文化祭にも出された

ことがあるそうです。



地域独自の米料理が
あるなんて、すごいです
よね。御所見小の
給食の定番メニューに
していきたいと思っ
ています。

去年の給食委員さんたちが 御所見小の
給食らしくするためのアイデアをいろいろ考えて
くれたので、それを取り入れました。

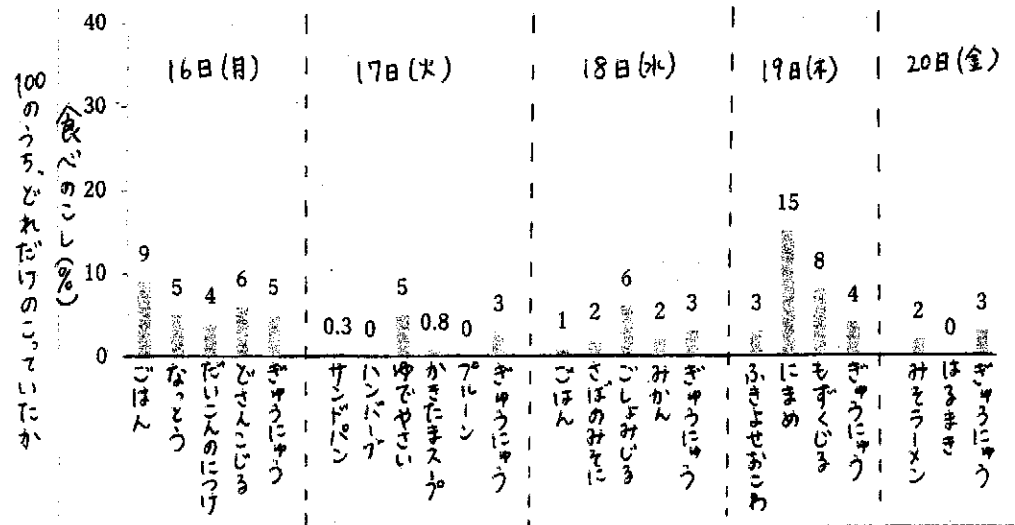
★にんじんをいちよう型にする ★えのきをい
★仕上げにごま油を入れる

いちよう型のにんじん
入っていたかな?



○食べ残し調べ○

11月16日(月)から20日(金)に行いました。結果をお知らせします。



全校の食べ残しを集めて量を量るとこのような結果でしたが、みなさん一人
一人はどうだったでしょうか。好き嫌いで、しっかり食べられているでし

ようか。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。

みんなの体は、みんなが
食べたものでできているよ!
自分のために、しっかり食べよう



○きゅうしよくフェア○

給食についての展示があります。

日にち 2021年1月9日(土)~1月17日(日)

ばしよ 藤沢市役所本庁舎1階 市民ラウンジ

※例年、児童の絵の展示、スタンプラリー、試食会を行って
いますが、今年度はありません。