

# 食育だより 2026.3 明治小学校

今年度の給食もあと数回とまりました。3学期もインフルエンザの猛威に全校そろわない日が続きましたが、3月の声を聞き、やと落ち着いたお友、ひとあじです。最終日まで、楽しくおいしくみんなを食べてほしいです。今年度も明治の給食にご理解ご協力いただき、ありがとうございました。

## 6年生リクエストメニュー みんな大喜び♡でした!!

家庭科で「南立のたて方」「バランスのよい食事とは」について学び、実際に給食のメニューの中から自分が「卒業までにもう一度食べたいメニュー」を記入しリクエストメニューを考えました。これをクラスで1つに厳選し、2月～3月の給食に登場させました。当日は南立名はみせ、子どもたちがつけてくれた名前を南立表にのせましたので、何が出るかはヒミツです。「予想があつた!!」「うまかったです!!」名前からさくとり、当日まで楽しみに思っています。そして、当日!! 給食当番さんがまず最初に見て、「やたーこれはなんだろ?」と様々な歓声をあげていました。当日のパクパクだよりはクラスの有志に書いてもらいました。

### 6-4リクエスト (3/25)

#### パクパクだより

今日は、6年4組のリクエストメニュー「ばくばくの昼メシの荒儀」です。メニューはあげぎょうざときつねうどんデカガート(しじみ)おあげぎょうざは外カリカリとこれこそおいしいです。!! かつねうどんは、やさしい味のかしこい、かきもちとこれこそおいしいです。6-4

### 6-2リクエスト (3/2)

#### パクパクだより

今日は6年2組のリクエストメニュー「シキシキ! 和風メニュー!」です。メニューはしきしきそばと牛乳です。このメニューを選んだ理由はみんなにいろいろな食感を感じてほしいから選びました。ごさんご汁にはバターと味噌の最強コンビが美味しい理由です。6年2組がかみは、考えました。おいしく食べてもらえるといいな!

先生さん、おはようございます!!

2学期に学校閉鎖で食べられなかった場所まで行ってあげよう!!

### 6-1リクエスト (3/4)

#### パクパクだより

今日の給食は、6-1の「みんな大好きメニュー」です!! この給食は、ソフトめん、白ごまタンタンうどん、バイクドチーズケーキ、牛乳です! 6-1のたくさんの人が大好きなメニューをあつめました! みんな選んだので、おいしく食べてください!!

バイクドチーズケーキはやっぱり特別感ありますね!!

リクエストメニューの授業をやっていて、一番楽しいのは「リクエストがかなること」できるだけクラスを一番に選ばれたメニューをやったあげたい!! と思うのですが、4クラス、5クラスあると、なかなかうまくいかず... 今回もかかってしまい、変更してもらったクラスがありました。そしてあらためてみると、みんなの味、ホムラーメン、とめんばかり... (10+1位まで食べてめん料理でした... x)) どのクラスのメニューも子どもたちには大人気です。と喜んで食べていました。6年生、スナはメニューをありがとうございました!!

### 6-3リクエスト (3/18)

#### パクパクだより

今日は6年3組のリクエストメニュー「ウチな-Xメニュー」です。Xメニューは、沖縄そば、サターアツギ、牛乳です。ウチな-Xとは沖縄の方で「沖縄そば」とは沖縄の方言で「沖縄」という意味があります。私達は運動会で沖縄の伝統的な踊りのエイサーを踊ったのでこのメニューにしました。ぜひウチな-Xの美味しいご飯を食べてほしいです!!

ウチな-Xって? サターアツギを初めて見る1年生も大人気!!

#### パクパクだより

今日は、ふじの子 6年生のリクエストメニュー「冬祭り ホカホカ限定メニュー!!」です。メニューは、みそラーメン、カレー、ポテト、みかん、牛乳です。6年生のみんなととても楽しみながら考え、決めてくれました。みんなも大好きなメニューだと思っています。お休みの3連休で少し残念ですが、おいしく食べてくれたらうれしいです。あと、冬のあじわいを感じてほしいので、ホカホカして、うれしい気持ちになると思いますよ!!

ふじの子 6年生のリクエスト (3/4) 大人気メニューでした!!

# 春休みも 朝ごはんを かならず食べましょう!!

新しい学年、学校で、よいスタートが切れるよう、  
春休み中も いつもの「早起き」「朝ごはん」  
そして「早寝」を心がけましょう。

1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚め  
ます

集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわた  
りやる気も出てきます

うんちが出やすくなる



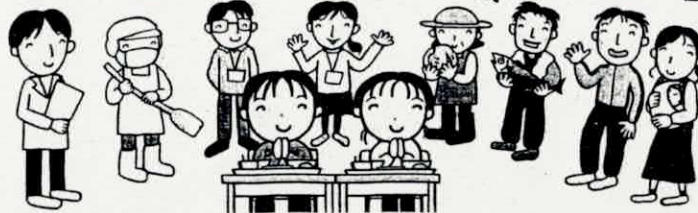
腸腸が刺激され  
はちまきがよくなります

生活リズムが整う



決まった時間の食事が  
生活にいいリズムを作ります

## 「あたりまえ」にあらためて「ありがとう」

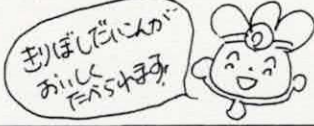


## 6-2、6-1のリクエストメニュー

久々に登場!! 学年に人気でした

### しやしやしきそぼろ丼(4人分)

ごはん	4杯分	① にんじん・たまねぎ…せん切り
油	小さじ1	切り干し大根…水戻して、1cmに刻む
鶏挽肉	120g	② 油で鶏挽肉を炒め、にんじん、たまねぎを 入れてよく炒める。
にんじん	30g	③ 切り干し大根も入れてさらに炒め、野菜が柔らかく なったら調味料を入れて煮る。
たまねぎ	100g	④ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごまをまぜる。
切り干し大根	35g	⑤ ごはんの上に盛り付ける。
さとう	大さじ1	
さけ	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	小さじ2	
片栗粉	小さじ1	* ごまは、炒ると香りが良くなります。
水	小さじ2	
白ごま	小さじ2	



「チーズ入ってる?」「バターどこに入ってるの?」と香りにみんな  
気づきおいしく食べていました!

### どさんこ汁

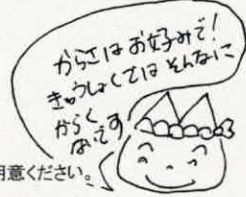
豚もも肉	50g	① 豚肉=一口大に切る
にんじん	1/4 本	にんじん・じゃがいも=いちよう切り
じゃがいも	1~2個	② だし汁に①の材料を加え、火が通ったら ホールコーン さいの目切りの豆腐を加え、みそを溶き入れ 戻しておいたわかめ・小口切りの長ねぎを加え 最後にしょうゆ・バターでかおりを付け仕上げる
ホールコーン	100g	
豆腐	1/3丁	
みそ(白)	30g	
わかめ	少々	
ながねぎ	1/4 本	
しょうゆ	大さじ 1/2	バター・じゃがいも・コーンは北海道の名産品 それらを使った どさんこ汁は バターが入って とても温まります
バター	10g	
さばけずり節	適宜	
水分	500cc	



とほま食べていました

### ソフトめん白ごまタンタンうどん(4人分)

油	小さじ1/2	① にんにく・しょうが・長ネギ(少々)…みじん切り
にんにく	少々	にんにん…せん切り
しょうが	少々	ほうれん草…ゆでて切る
長ネギ	少々	長ねぎ…小口切り
豚もも挽肉	100g	② 油でにんにく・しょうが・長ネギを炒め、香りが出たら 豚肉、にんじんを炒め、スープを入れる。
にんじん	50g	③ 調味し、もやしを入れて少し煮たら、ねりごま、豆乳、 ほうれん草、長ネギも入れて、片栗粉でとろみを つけ、好みでラー油を入れて仕上げる。
さとう	小さじ2	
しお	小さじ1/3	
しょうゆ	大さじ1.5	
酒	小さじ2	
白みそ	大さじ1	
もやし	150g	
ねりごま(白)	25g	
豆乳	150g	☆ 麺はお好みで用意ください。
ほうれん草	80g	
長ネギ	50g	※ 学校ではスープはガラでとります。市販の場合は 塩分を加減します。
ラー油	少々	
片栗粉	小さじ1	
スープ	600cc	



おかわりじゃんけんがどのクラスも盛り上がりでした!!

### ベイドチーズケーキ(10個分)

クリームチーズ	200g	① クリームチーズは室温でもどし、やわらかくしてお く。
鶏卵	小2個	② オープンを160度に温めておく。
さとう	70g	③ かつこの材料をすべてミキサーに入れて、3分位 まわす。
生クリーム	100g	④ 型にビスケットをしき、生地を流し入れ、 オープンで焼く。(160℃ 20分くらい)
プレーンヨーグルト	100g	⑤ 表面に焼き色がつけば出来上がり。 *ミキサーを使わない時は、卵を泡立て器で よく攪拌し、順に材料を混ぜて作ります。
小麦粉	大さじ3	
レモン汁	大さじ1	
ビスケット	10枚	