きゅうしょくだより　高砂小学校　2025年11月

2学期は楽しい行事が続くこともあり、あっという間に進んでいきますね。すっかり秋めいて日中も心地よい気候になりました。
一方で感染症の季節も近づいています。咳エチケットや食事の前の手洗いなど基本的なことを徹底して元気に過ごしていきましょう。

朝ごはん、毎日食べていますか？

藤沢市教育委員会では毎年小中学校において聞き取り等による「朝ごはんアンケート」を実施しています。2025年の結果が出ましたのでお知らせします。

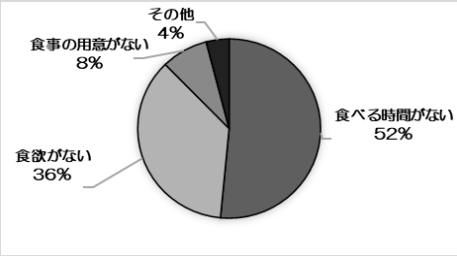
数字の単位は%です

	高砂	全校
毎日食べる	87%	86%
食べる日が多い	10%	10%
食べない日が多い	2%	3%
食べない	1%	1%

（高砂小）	1年	2年	3年	4年	5年	6年
毎日食べる	88	81	93	83	80	97
食べる日が多い	9	15	7	14	13	2
食べない日が多い	2	2	0	2	7	0
食べない	1	2	0	1	0	1

朝ごはんには体と頭を目覚めさせる力があります。休息モードから活動モードに切り替えるために必要不可欠で、毎日朝ごはんを食べることで生活リズムも整えることができます。
そんな大切な朝ごはんですが、欠食理由としては「時間がない」が1番多い回答でした。就寝時間や起床時間が遅いほど朝食欠食率は高くなる傾向にあります。朝ごはんを毎日食べて元気に過ごすために睡眠にも気を付けていきましょう。

〈　朝ごはんを食べない理由　〉



忙しい朝のために総菜トーストを冷凍ストックしておくのもおすすめです
給食で人気のトーストをご紹介します♪

ツナとコーンのトースト
→食パン1枚に、ツナ缶10g、ホールコーン7g、粗みじんの玉ねぎ5g、マヨネーズ10g、塩砂糖少々を混ぜたものをのせる

しらすトースト
→食パン1枚に釜揚げしらす8g、粗みじんの玉ねぎ10g、マヨネーズ5g、白ごま1g、青のり少々、ピザ用チーズ5gを混ぜたものをのせる

試食会を開催しました

10月1日にPTA主催の試食会がありました。たくさんのご参加ありがとうございました。当日は高砂小の給食がどのように考えられ作っているのか、こだわっていることなどをお話しました。また今回は中学校給食にも触れたので、卒業後のイメージもつかんでもらえたかと思います。
試食していただいた鯛めしは「思った以上に鯛がのっていて驚いた」「ふわふわで甘味もあっておいしかった」と嬉しいコメントを頂戴しました！レシピを載せるのでよかったらご家庭でも再現してみてください。

藤沢市の市制記念日をお祝いするメニューです。
毎年楽しみにしている子も多くいます♪

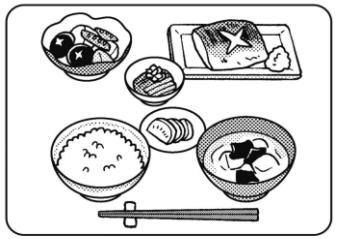
鯛めしの作り方

〈材料/4人分〉
白米　320g
麦　30g
☆しょうゆ12g
☆塩　1g
☆酒　6g
金目鯛　180g
砂糖　4g
しょうゆ　4g
みりん　5g
しょうが　3g

〈作り方〉
①白米と麦を洗米し、浸水する
②☆の調味料を加えて炊飯する
（水分量はお好みですが430cc前後が目安です）
③鯛を蒸し、骨をとりながら身をほぐす
④③を砂糖、しょうゆ、みりん、おろししょうがとあわせて炒り煮にする
⑤炊きあがったごはんを盛り、上から④をかけて完成

魚が苦手な子も「これは好き！」と言ってもらえる一品です！

11月24日は和食の日



みんなで守ろう！「和食文化」

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

ⓒ少年写真新聞社2025

和食文化の４つの特徴
①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
②健康的な食生活を支える栄養バランス
③自然の美しさや季節の移ろいの表現
④正月などの年中行事との密接なかかわり

和食献立の日はこんな特徴が隠れていることを思い出して食べてみてください。
11月の給食では「吹き寄せおこわ」という落ち葉が吹き溜まりに集まった様子を彩りよい食材で表現した料理も登場します。季節を感じながら体にも心にも優しい和食をいただきましょう♪