

きゅうしょくだより 高砂小学校 2026年3月

今年度も高砂小学校の給食・食育の取り組みにご理解とご協力いただきありがとうございました。お陰様でここまで無事に毎日の給食を提供することができました。

今のクラスで食べる給食も残りわずかとなりました。楽しく美味しく、充実した給食時間を過ごしてもらえたらと思います。

1年間のふりかえりをしよう

1年間の自分を振り返ってみましょう。身長や体重は増えたことがわかりやすいですが、それに伴い気が付かないうちに食べられる量も増えてきているはず。実際、残食量も1学期と比べてとても減っていて成長を感じます。

他にも食べ方、マナーなど数字では表せない成長がきっとあったはず。この機会に自分の食事を振り返り、良いところは自分をほめてあげ、反省点があれば来年度は良くなるように意識してみましょう。



また、好き嫌いせず食べられたでしょうか。誰も好きなものと苦手なものがあるのは当然です。ですが給食はどれも子どもたちに必要な栄養を考えて作られています。苦手なものも一口は食べてみよう、次に出た時は「前に一口食べられたからもう少し食べてみよう」と少しずつでもチャレンジを続けてほしいと思います。ご家庭でも嫌いだからどうせ食べないだろうと思わず、継続的に食卓に出し、苦手な食材とも関わる機会を作ってもらえたらと思います。苦手な理由を言語化できるようになるとその点をなるべく取り除いた料理で食べやすくすることもできるようになります。苦手なものこそ食レポをしてもらい、工夫を考えていけると良いですね。

どうしてきらいなの？原因を探ろう

- 味がきらい
- においがきらい
- 食感がきらい
- 色がきらい
- いやな経験がある

成長期に積極的に摂取してほしいカルシウムは、給食では1食350mgを目標としています。牛乳1本で220mgを摂取しているの、全く飲まないといつをしっかりと食べても4割以下となってしまいます…。苦手な人も少しずつ飲める量を増やしていけると良いと思います。

体質的に飲めない人は小魚、大豆製品、海藻、葉物野菜などからも摂れるので補えるようバランスよく食べましょう。



6年生のリクエスト給食

3学期は6年生からのリクエスト給食がたくさん登場しています。ただ食べたいものをアンケートでとったわけではなく、家庭科の授業で栄養バランスをふまえた献立を考え、その中に自分たちの好きなものを組み込んでもらいました。各クラス選ばれた1グループは考案した献立をほぼそのまま給食に出し、他の班のものもできる限り組み込んでみました。1,000回以上給食を食べてきた6年生が選んだ「もう1度食べたい給食」、ぜひ楽しみにしててくださいね。

【各クラスの投票で1位だった献立】

- 6-1 ソフトめん、カレー南蛮、揚げぎょうざ、牛乳
- 6-2 ホットラーメン、みそラーメン、おかかあえ、ペイクドチーズケーキ、牛乳
- 6-3 わかめごはん、鶏のから揚げ、ゆで野菜、味噌汁、牛乳

リクエストの中からご家庭でのもう一品に作りやすいメニューをご紹介します！



きゅうりの香りづけ

〈材料〉きゅうり 150g
しょうが 0.5g
しょうゆ 15g
きび砂糖 1g
ごま油 0.7g
酢 3.5g
白いりごま 1g

- 〈作り方〉①きゅうりを乱切りにしてゆでる
②みじん切りにしたしょうがと調味料を煮立てる
③②に①を加えて煮る
④乾煎りした白いりごまを加えて完成



じゃがバターベーコン

〈材料〉油 2g
ベーコン 40g
玉ねぎ 40g
塩 1g
こしょう 少々
カレー粉 0.7g
バター 7g
パセリ 2g
じゃがいも 280g

- 〈作り方〉①ベーコンは短冊切り、玉ねぎ角切り、パセリみじん切り、じゃがいもはいちょう切りにする
②じゃがいもを蒸す
③油でベーコンと玉ねぎを炒め、玉ねぎが透き通ったら塩こしょう、カレー粉で調味する
④バターを加えて全体になじませる
⑤パセリと②のじゃがいもを加えて混ぜたら完成



