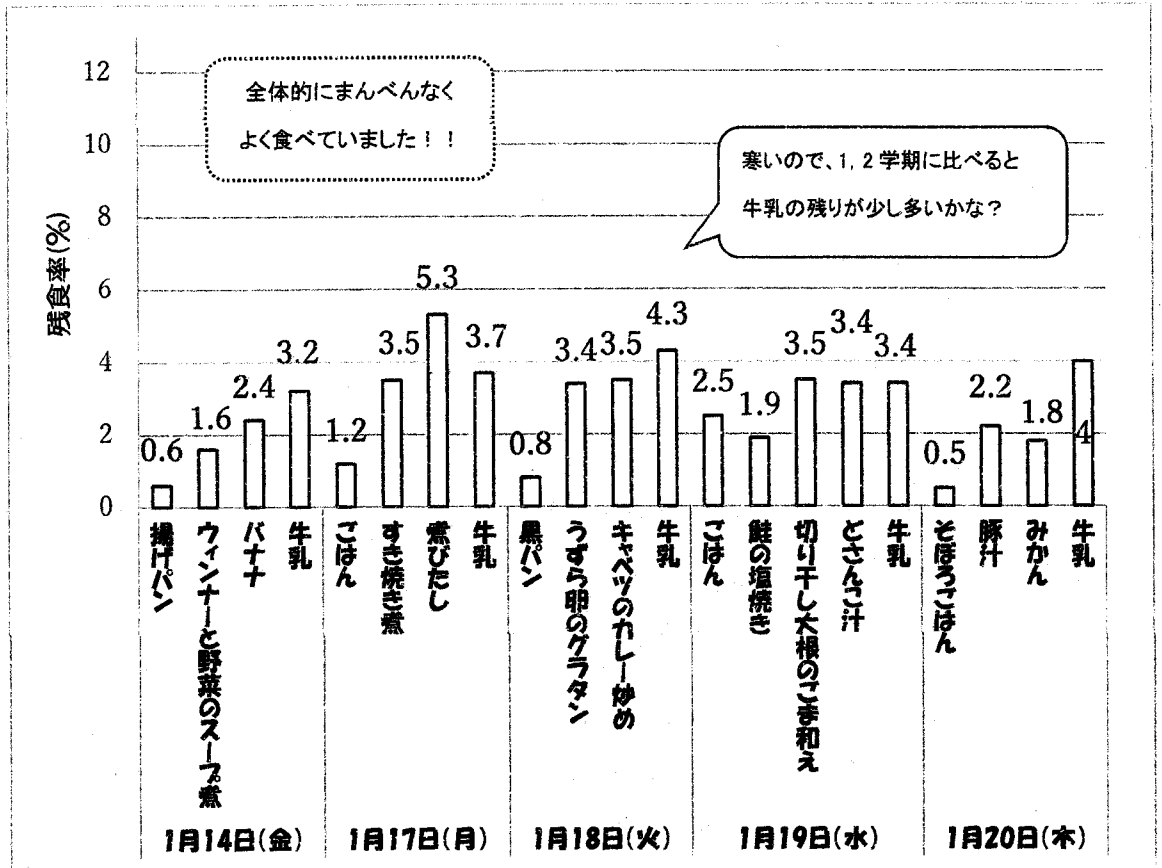


# 1月給食だより

2022年1月  
高砂小学校

新しい年を迎え、今年もみなさんにおいしい給食を安心して食べてもらえるように、給食室も気持ちを新たになんばっていきたいと思います。本年もよろしくお願いいたします。

さて、1月14日～20日の5日間、3学期の残食調査を行いました。以下、結果をお知らせします。



全体的にとってもよく食べていました。最終日は6年生考案の献立でしたが、残りはほとんどありませんでした！高砂小の子どもたちは普段から主食をしっかり食べてくれています。牛乳は季節柄残りがやや多くなりましたが、高学年は基本的に残りゼロです。(5,6年生は普段から完食してくれるクラスが多いです☆)

年間を通してみると、残食の平均は1学期5.1%、2学期3.2%、3学期は2.7%になりました。1学期と比べると残食が半分位に減った感覚です。体の成長に伴い、食べられる量も増えてきますが、クラスの先生方の声かけ等により、苦手なものも少しずつ挑戦してくれている姿が見られます。コロナ禍で制約の多い中でも、子どもたちが毎日給食を楽しみにしてくれていることが本当に力になります！

## 6年生考案献立登場!

2学期に行った家庭科学習「一食分の献立を考えよう」で6年生のみなさんが給食の献立を考えてくれました。各クラス代表に選ばれた献立が今月と来月に登場します!

**1月20日(木)** 6年1組 『和風味なランチ』

内容は「そばろごはん、豚汁、みかん、牛乳」でした♪

**2月15日(火)予定** 6年3組 『おいしいメインの給食』

**2月17日(木)予定** 6年2組 『ビタミンたっぷり冬におすすめ!!』

献立内容は当日  
までのお楽しみ★

好みだけでなく栄養バランスをきちんと考え、さらには制約の多い給食で実現可能な献立を一人一人が一生懸命考えてくれました。代表献立はクラス内投票(1人3つ自分以外の献立を選ぶ)でどのクラスも僅差で決まりましたが、全ての献立に票がまんべんなく入り、どれも魅力的ですばらしい献立だったことがわかります。今回の経験が自分の「食」を考える力になればと思っています。

1月20日に実施した第1弾の『和風味なランチ』は、残食調査の結果のとおり、どのクラスもとてもよく食べていました!6年生も自分のクラス以外の内容は知らされていないため、1年生から6年生まで、そして先生方も「この日の給食、何だろうね!」と楽しみにしてくれていたようです。来月の第2弾、第3弾もお楽しみに♪

## 発表!6年生リクエストメニュー

卒業まで残り2ヶ月となった6年生に、もう一度食べたいメニューのリクエストを行っています。ごはん・パン・めん・おかず・デザート部門に分け、各部門でトップ2までに輝いたメニューを1~3月に入れています。献立表の献立名に下線が引いてあるものが該当メニューです。登場するのを楽しみにしていてね★

### ごはん部門

第1位

たいめし

第2位

ピビンバ

### パン部門

第1位

あげパン

第2位

チョコシュガー  
トースト

### めん部門

第1位

天ぷらうどん

第2位

カレーなんぼん  
(共にソフトめん)

### おかず部門

第1位

あげぎょうざ

第2位

はるまき

### デザート部門

第1位

バイクチーズケーキ

第2位

みたらし団子



どれもおいそ〜♪  
ほくも食べたいなあ!

# 学校給食週間があります

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。これは学校給食の始まりを記念した行事で、給食について今一度考えてみようとするものです。高砂小学校でも24日～28日の一週間に給食週間として、テーマ献立を実施します。今年のテーマは「**神奈川の味・ご当地グルメ**」です。神奈川県にまつわる料理や地元の食材を取り入れた献立になっています。

## 24日(月) 鯛めし・けんちん汁

**【鯛めし】** 相模湾でとれた魚を使った「鯛めし」が、小田原駅の駅弁として売り出されたのは明治40年です。切り身として使えない、煮崩れのポロポロの身をごはんにふりかけたのが始まりでした。鯛を蒸してから身をほぐして骨を取り、その後調味料とともにふわふわのそぼろに仕上げています。

**【けんちん汁】** 鎌倉の建長寺で、小坊主が豆腐を崩してしまい困っていた時に、僧侶が野菜と一緒に煮込んで汁物を作ったのが始まりと言われています。その後「建長寺汁」から「けんちん汁」と呼ばれるようになり、一般家庭にも広まりました。

## 25日(火) ふじさわロールパン・あじのトマトバジルソースかけ

**【ふじさわロールパン】** 藤沢市内で作られた小麦（ユメシホウ）を配合したパンです。ユメシホウはつくば農研機構・作物研究所でパン用に開発された品種で、2007年に品種登録されました。“夢が四方に広がることを願って”名前がつけられました。

**【あじ】** 相模湾を代表する魚で、小田原市の魚にも制定されています。味の良さからこの名前がついたと言われています。

## 26日(水) 梅じゃこごはん・鶏肉と大豆のうま煮・みそ汁

**【梅干し】** 小田原の曾我の梅林には、35,000本の梅の木があり、梅干しが盛んに作られています。

**【藤沢産大豆】** 亀井野、石川などの遊休農地を生かし、さがみ地粉の会で作っている「津久井在来」という品種の大豆です。甘みが強く、豆腐・みそ・納豆など色々な加工に適しています。

**【県産大豆のみそ】** みそ汁には県産大豆で作られたみそを使います。

**【さつまいも】** 同じくみそ汁には、1年生が栽培したさつまいもを使います！



## 27日(木) 大根カレーライス・青菜としらすのソテー

【大根】冬でも温暖な気候の三浦半島は、古くから大根の栽培が盛んで100年以上の歴史があります。

【青菜（ほうれん草・小松菜）】藤沢市内の学校給食で使用されている青菜は、ほぼ一年中地場栽培されたもので、湘南野菜のブランドで出荷されています。

【湘南しらす】江ノ島や鎌倉の腰越付近でとれる、かたくちいわしやまいわし等の稚魚です。藤沢産は各漁業者の持つ施設で加工されるので、新鮮な状態で釜揚げされ、しらす本来の食感を味わうことができます。

## 28日(金) サンマーメン・蒸ししゅうまい

【サンマーメン】昭和20年代前半、横浜の中華料理店で売り出されたと言われていました。中国の広東語の読み方で、生（サン）は新鮮な野菜のシャキシャキとした食感を、馬（マー）は麺の上のにのせる、を意味することからこの名前がついたとされています。

【蒸ししゅうまい】昭和3年、横浜中華街の料理を横浜駅の駅弁にと、冷めてもおいしい「シウマイ弁当」が作られました。販売当初は値段が高く、なかなか売れなかったそうですが、戦後、横浜名物として全国的に知られるようになりました。

## 中学校給食のお知らせ！

藤沢の中学校給食は、お弁当形式で提供しています。今年度も試食会等の開催が難しいため、中学校給食について少しでも身近に感じていただくために、3回にわたってお知らせしていきます♪

### ♪中学校給食 お知らせコーナー♪ ～シリーズ1～

#### 【中学校のお昼ごはんってどうなっているの？】

- 中学校のお昼ごはんは、家から持っていくお弁当と給食のどちらかを選ぶことができます。
- 給食は一日単位で注文することができます。

給食のよいところ（2020年度アンケートより）

- 1位 家からお弁当を持っていかなくてよい
- 2位 食べたい日に注文することができる
- 3位 栄養バランスがとれている

中学生が  
思う



献立を考えているのは小学校で給食を作っていた栄養士さんです！

お弁当形式でもおいしく食べられる給食の工夫がつかまっていて、バランスも

良くおいしいですよ！中学生になったら利用してみてくださいね★