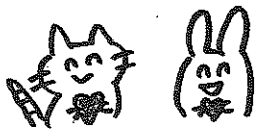


きゅうしよくだより



2月号

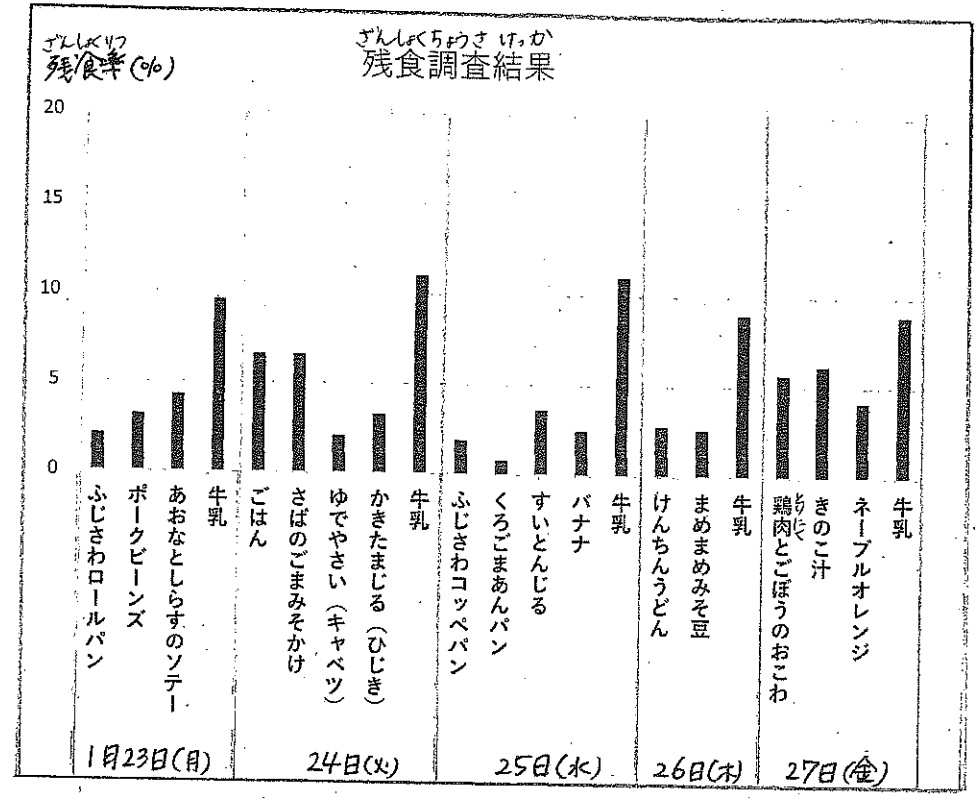
藤沢市立天神小学校

2023年2月号

だんだんと白がのび、春の訪れを感じられるようになってきました。4月から比べると、子どもたちは背も伸び、新しいことをたくさん勉強して、体も心も大きく成長しているのを感じます。給食でも、「前は食べられなかったけど、給食で食べられるようになったよ!」、「魚の骨が嫌だったけど、ちゃんと食べてるよ!」、「今年1回も残してないよ!」などうれしい報告も増えてきました。今の学年で過ごす日も残り少なくなってきました。風邪やインフルエンザ、コロナウイルスなどで、楽しく会話しながらの食事はできませんが、子どもたちにおいしい食事を提供して、楽しい思い出にして欲しいと思います。今年度の給食も残り20回を切りました。心を込めておいしい給食をつくりたいと思います。

3学期 残食調査

1月23日(月)~27日(金)に残食調査を行いました。寒い時期で欠席も多い中での調査となりましたが、主食もおかずもしっかりと食べられていました。牛乳については、寒さの影響もあったのか、1、2学期よりも多く残ってしまいました。1年間を通して野菜の残食が減っていて、中で野菜では、1学期6.2% → 2学期4.3% → 3学期2.1%としっかり野菜が食べられるようになりました。その他に魚の献立もよく食べられるようになっていきます。1年生は、1学期は「これ何が入っているの?」と少し心配そうにしている子もいましたが、3学期になると、「これおきなやっだ! おかわりしよう!」という声が増え、献立表を見て「今日のお魚はさばでしょ!？」と自分で確認できるようになりました! 食事は毎日の積み重ねです。様々な味を経験して味覚を広げたり、食べ物について知識を増やしたりしながら、健康に大きく成長して欲しいと思います。



寒さの影響もあり、あたたかい食べ物的人气でした。だいこん、にんじん、ごぼうなどの根菜をたくさん入れてつくったけんちんうどんをよく食べていました。旬のものや季節に合った献立を今後も取り入れていきたいと思ひます。

牛乳を飲もう!!



給食にいつも出ている牛乳! 栄養がたくさんあります。牛乳についての三択クイズです。正解はA~Cのとれかな??

Q1 牛のお乳がたくさん出るのはいつでしょうか?

- A. 春 B. 夏 C. 冬

Q2 学校で給食を食べない日に不足しがちな栄養素は

どれでしょうか?

- A. ビタミン B. カルシウム C. カリウム

こたえは、裏面にあります。

ぎょうにゅう
牛乳クイズ"こたえ

Q1のこたえ → A. 春
牛のお乳がたくさん出るのは春先です。牛は暑い夏が苦手です。牛にとって快適な気温の春にお乳がいっぱい増えます。

Q2のこたえ → B. カルシウム
給食を食べない日に不足しがちな栄養素はカルシウムです。カルシウムは不足しやすい栄養素で、子どもたちだけでなく、日本人のあらゆる世代で不足しがちです。牛乳にはたくさんのカルシウムが含まれています。牛乳を飲んで、丈夫な骨をつくりましょう！
カルシウムは、不足しやすいんですね！

ぎょう しょく
給食のレシピ紹介

《ライス入りコーンチャウダー》

体があたたまり、カルシウムもとれるメニューです！

- ★ 材料 (4人分) ★
- | | | | |
|---------|---------|----------|-------|
| ・ サラダ油 | 小さじ 1/2 | ・ ホールコーン | 100g |
| ・ ベーコン | 15g | ・ 塩 | 小さじ 1 |
| ・ とりもも肉 | 75g | ・ こしょう | 少々 |
| ・ たまねぎ | 中 1/2 個 | ・ 牛乳 | 200cc |
| ・ 米 | 50g | ・ 小麦粉 | 大さじ 1 |
| ・ にんじん | 中 1/3 本 | ・ 生クリーム | 15cc |
| ・ ジャガイモ | 中 1 個 | ・ パセリ | 少々 |
| | | ・ スープ | 400cc |

- ★ 作り方 ★
- ① 材料を切る。 たまねぎ・にんじん・ジャガイモ → 小さい角切り
とりこく → 一口大、ベーコン → たんざく切り
パセリ → みじん切り
 - ② 米は洗っておく。
 - ③ 油でベーコン、とりこくを炒める。
 - ④ ③に米と野菜を加えて炒め、スープを入れて煮る。
 - ⑤ 野菜に火が通ったら、調味料を牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
 - ⑥ とろみを見て、小麦粉をふり入れ、仕上げに生クリームを加えて、パセリをちらす。
- ※ 学校ではがらでスープをとりますが、市販のスープなどを使う場合は味つけを調整してください。

ちゅうがっこう ぎょう しょく
中学校給食 お知らせコーナー

2月中旬、6年生の教室前の廊下に中学校給食のサンプル(お弁当箱に写真を見つけたものやカラーの献立表など)を掲示しました。6年生からは、「小学校の給食がまだ食べたいよ〜!」の声もありましたが、「あたたかいスープがあるんだ!」「大盛りもあるんだ!」と楽しそうに興味を持って見ていました。もうすぐ卒業ですが、中学生になってもすききらいなく食べて、健康な大人へと成長して欲しいと願っています。

♪ 中学校給食 お知らせコーナー ♪ ~シリーズ2~

【中学校給食ってどんなもの?】

* 献立は文科省の学校給食摂取基準に基づき小学校給食を経験した市の栄養士が作成

おかずは普通盛りと大盛りが選べます

おかず

②と③には、野菜や芋などの料理(副菜)が入っているよ。フルーツあえなどのデザートが入ることもあります

ごはんとおかずはかわりがあります
* 4個の注文につき1個のおかわり

ごはん

汁物

ごはんの代わりにパンやソフトめんの日もあります
* ごはんは220g(米100g)

* 牛乳は選択できますがカルシウムが226mg摂取できるのでおすすめです

はしやスプーンも付いています

けんこう づくりに くらり お知らせ

藤沢市のホームページ「食育の推進」では食育に関する動画や野菜レシピなどを掲載しています。
新しく、食育のチラシができました!!
3コマ漫画は辻堂小学校の先生のデザインです。藤沢市内小田急各駅、図書館などに配布しています!!
ぜひお手に取ってみてください!

ふじさわ市 食育の推進

アイデア野菜レシピ

野菜を食べよう