



11月きゅうしょくだより

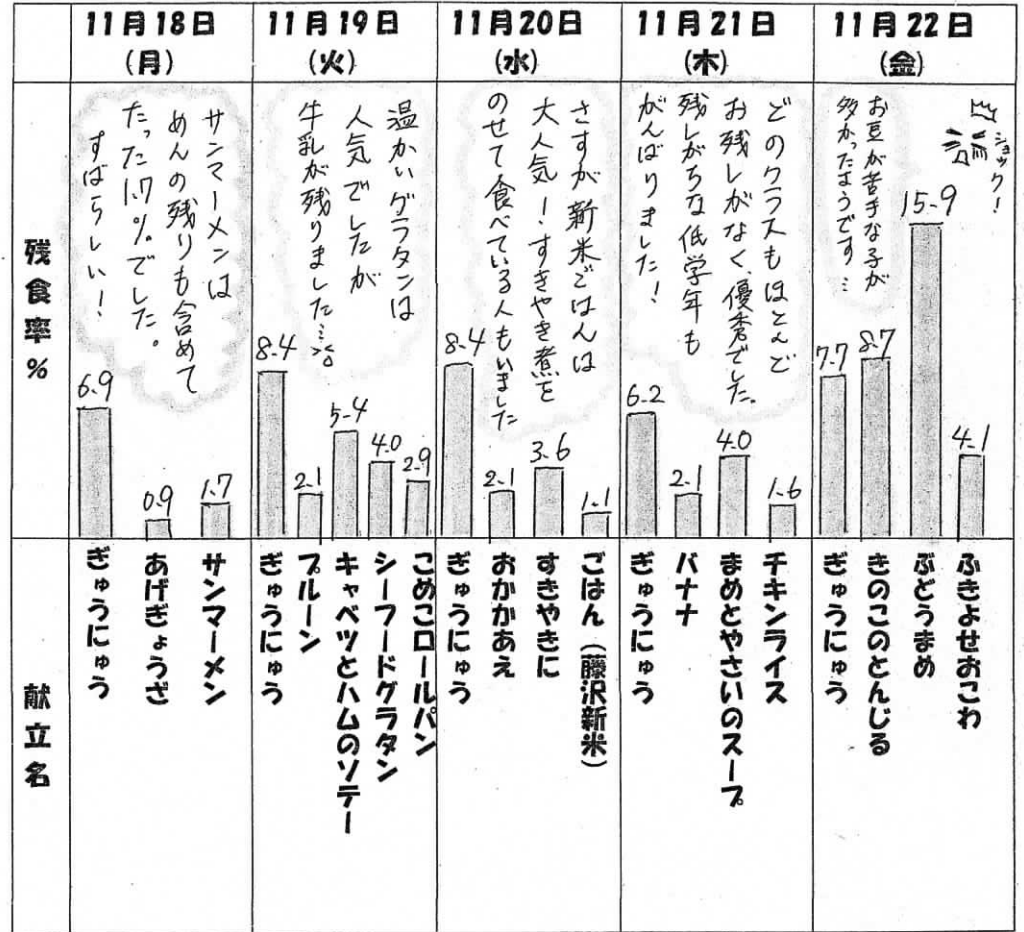
藤沢市立辻堂小学校

2024年11月

朝晩めっきり冷え込む季節になりました。寒くて布団から出られない人も多いのではないのでしょうか。寒い時こそゆとりをもって起き、朝食を食べてきましょう。体温が高まり、からだも目覚めてきます。そのためには、前の晩に早く寝て、十分な睡眠をとるよう心がけたいですね。

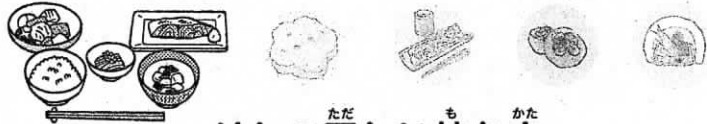


のこりものしらべ結果発表!

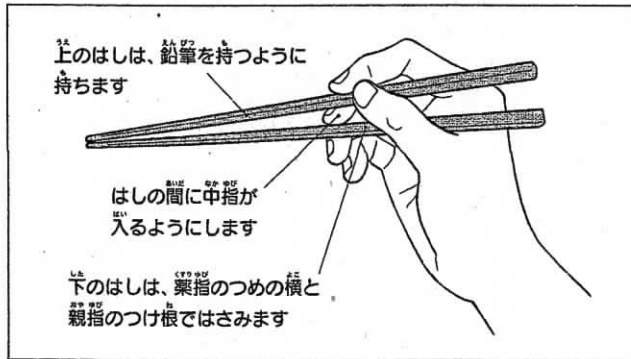


守っていこう! わたしたちの「和食」文化

11月24日は
和食の日

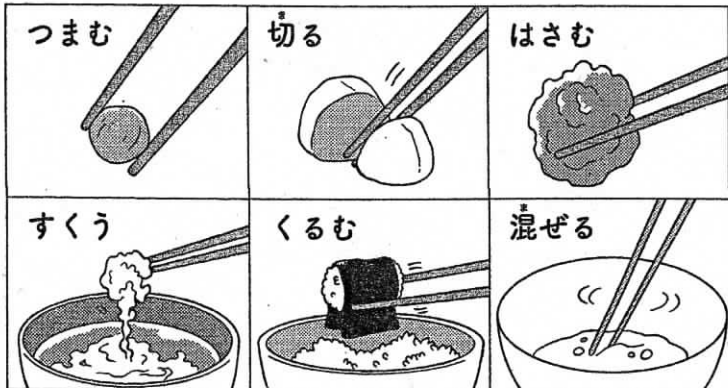


はしの正しい持ち方



和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事でありながら、自然の美しさを表現したり、年中行事との密接な結びつきがあります。日本が誇る和食文化をこれからも大切にしていきたいですね。

はしの役割



はしをつかいこなしてはしマスターになろう!



栄養士のつぶやき...

この週は急に冷え込んで、新米ごはんや温かいサンマーメン、すきやき煮が大人気でした。ほぼ残食率5% (約60人分) を下回っていたので、きっとお休みの人の分までがんばってくれたのだと思います。クラスを巡回していると、「自分のお皿だけでなく、食缶もピカピカにするんだ!」と意気込んでくれる子もいてうれしくなります。反対に、冷たくてなかなか飲みにくいのか、牛乳のお残しが多いことが気になります。牛乳は大事なカルシウム源ですから、成長期のみなさんにはしっかり飲んでほしいものです。おいしい給食を出せるように、給食室一同引き続き一生懸命がんばっていきたいと思います。3学期はどのクラスも一度はすっからかん達成、期待しています!

地産地消で地域のめぐみを味わおう!

秋は藤沢産・神奈川県産の食材がたくさんとれる季節です。
給食にもほぼ毎日新鮮な地場産食材が入ります。

地域でとれたものを地域で消費することを**地産地消**といいます。
地産地消を通して、地域の自然や食文化や産業などについての理解を深めるきっかけになり、生産者や流通などの人々の努力を身近に感じることができるようになってもらえればと思います。

藤沢産の食材



キャベツ



ブロッコリー



こまつな



さといも

新米も!



ヒロシファームさんの大根は、大根カレーやおでんに使わせていただきました!

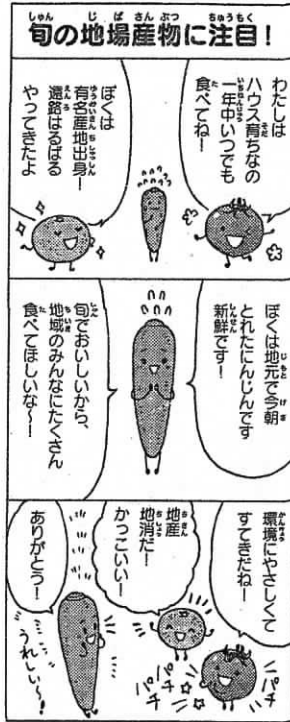
宮國さんに栽培でこだわっていることを聞きました!

何事もバランスにこだわっています!

安心・安全を大前提に、化学肥料だけではなく動物性・植物性堆肥なども使って土づくりをしたり、栽培する品種も一般的なモノから、珍しいなかなか目に見えない変わった品種などもバランスよく栽培しています。

現在、計2ヘクタールほどの畑で、ダイコン・里芋・ねぎ・ブロッコリー・白菜・レタス・小松菜・落花生・トウモロコシ・ゴーヤ・トマト・ナス・ピーマン・シシトウ・スイカ・空心菜・ピーズ・キウイ・学校給食用の小麦など、計37種類の作物を栽培しています。

ヒロシファーム 代表
おやくにひろし
宮國大さん



第43回 ふじさわ市 学校きゅうしょくフェア 6年生・6年保護者向け中学校給食試食会

1月に開催されるふじさわ市学校きゅうしょくフェア内で中学校給食試食会を開催します!

★日時及び会場

①1月19日(日)	11時~12時	湘南台公民館1回目
②1月19日(日)	12時45分~13時45分	湘南台公民館2回目
③1月19日(日)	11時~12時	遠藤公民館
④1月19日(日)	11時~12時	湘南大庭公民館
⑤1月29日(水)	12時~13時	市役所本庁舎

★対象者

①②藤沢市立小学校に通う6年生とその保護者	各回	先着50食
③④藤沢市立小学校に通う6年生とその保護者	各会場	先着30食
⑤藤沢市立小学校に通う6年生の保護者		先着30食

★献立は電子申請の申込み画面から確認できます。

★注意事項

- ①~④の申請は1申請で3食までとなります。⑤は1申請1食です。
- ①~④は保護者のみの参加も可能です。
- 申請食数によっては、残りの申請可能数に収まらず、申請が完了しない場合があります。

★問合せ 藤沢市教育委員会学校給食課(0466-50-8247)

試食会 電子申請

「試食会」と検索ください
12月7日(土)10:00~
申込開始

つくってみませんか?

リクエストありがとうございます!
ちょっと甘めで野菜がたっぷり
とれる冬にぴったりなすきやき風
の煮物です。お試しください!

すきやき煮(4人分)

油	小さじ1	① にんじん・じゃがいも...いちょう切り
牛肩す切肉	200g	たまねぎ...うす切り
にんじん	1/2本	しらたき...下ゆでして、適当な長さに切る
たまねぎ	中1個	焼き豆腐...1/10の角切り
しらたき	150g	長ねぎ...斜め切り
じゃがいも	太2個	② 油で牛肉を炒め、にんじん・たまねぎを炒める。
さとう	大きじ3	③ しらたきを加え、水分を加えたらじゃがいもを入れる。
しょうゆ	大きじ2	④ じゃがいもに火が通ったら調味料を入れ、
焼き豆腐	150g	焼き豆腐と長ねぎを加え煮る。
ながねぎ	1本	
水分	100cc	



きゅうしょくだより 11月号に
掲載した「かぼちゃのグラタン」
の材料の欄にかぼちゃの表記が
抜けておりました。
正しくはかぼちゃ 200gです。
お詫びして訂正いたします。