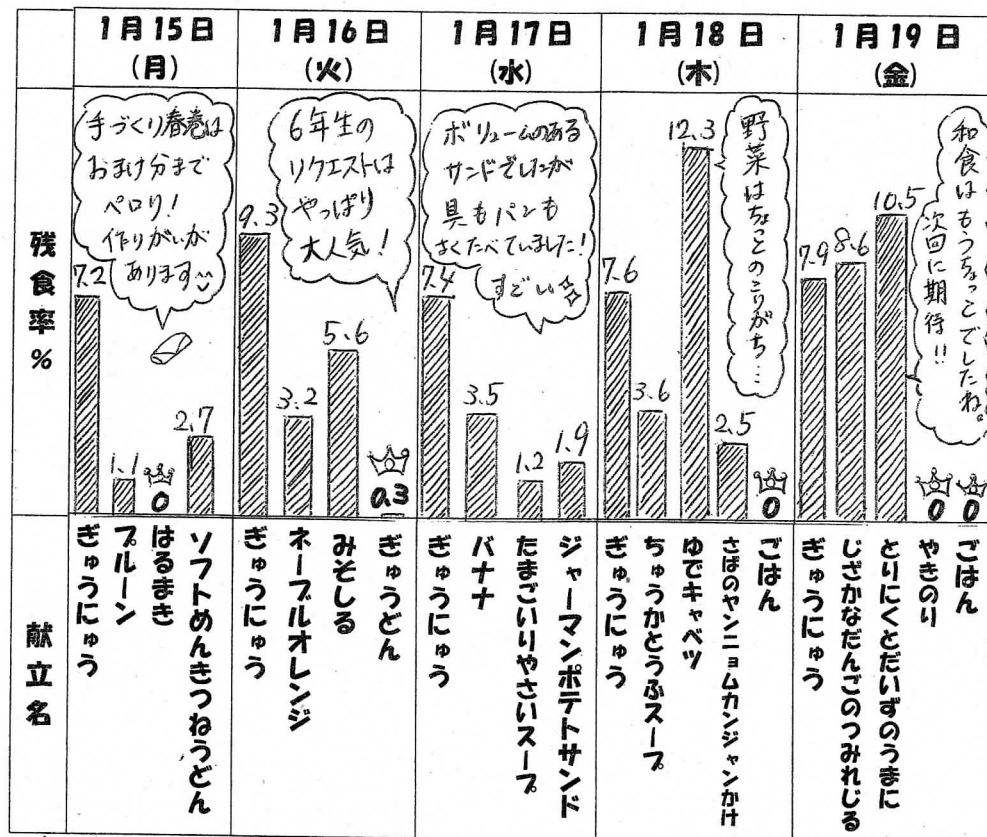


2月きゅうしょくだより

藤沢市立辻堂小学校
2024年2月

全国的にノロウイルスやインフルエンザ等感染症が流行しています。辻堂小でも、1～2月はたびたび学級閉鎖がありました。外から帰ったときや食事の前には必ず手洗い・うがいをして、朝昼夕と3回の食事をしっかりと、夜更かしせず十分な睡眠時間を確保してしっかり体を休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

のこいものしらべ結果発表！



栄養士のつぶやき…

1・2学期に比べると、どのクラスもがんばってくれて、特に魚や汁物、めんやごはんなどの主食の残りが非常に少なく、子どもたちの心身の成長を感じました。給食は全員に配りきった量が、その学年にあった『適量』です。体の大きさや運動量などで個人差はありますが、毎日の給食で自分の『適量』＝『どれくらい食べればいいのか、どれくらい食べないといけないのか』を、給食を通して学んでもらえればと思います。今年度も残りわずか、最後までおいしく楽しく食べてもらえるように、給食室も一丸となってがんばります！

♪中学校給食 お知らせコーナー♪

【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（2023年度中学生アンケートより）

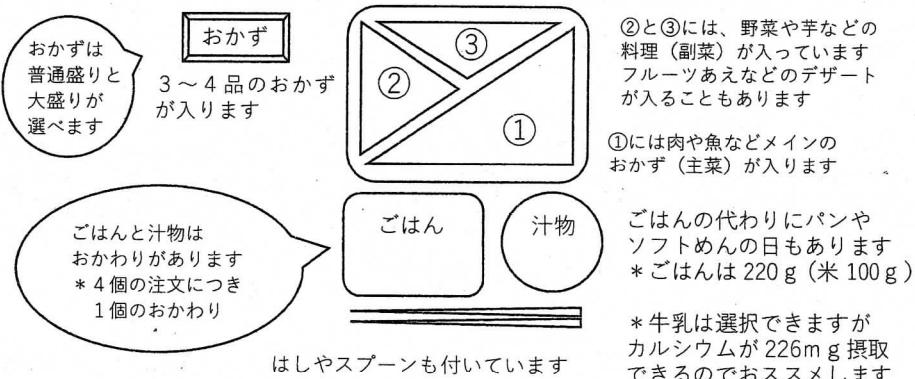
- 1位 家で弁当を用意しなくてよい
- 2位 学校に持って行く荷物を減らせる
- 3位 栄養バランスがいい
- 4位 おいしい・好きな料理が出る
- 5位 食べたい日を選んで注文できる

中学校給食についてのページはこちらをご覧ください。献立表や紹介動画、レシピなど掲載しています



【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



リクエストありがとうございます！

そぼろごはん

<材料> 4人分

米 2カップ

鶏ももひき肉 150g

さとう 大さじ1

しょうゆ 小さじ4

さけ 小さじ2

油 小さじ1/2

鶏卵 1個

さとう 大さじ2

し お少々

グリンピース 15g

<作り方>

- ① 米は普通に炊いておく。
- ② 鶏肉に調味料を加え、よく混ぜる。火にかけて汁気がなくなるまでよく炒める。
- ③ 卵は調味料を加えて炒る。
- ④ グリンピースはゆでしておく。
- ⑤ 炊き上がったごはんに②～④の具を混ぜあわせる。

* 鶏そぼろと炒り卵は、細かく仕上げると出来上がりがきれいです。

6年生昇降口に模型や献立表を展示しました！



つくってみよう！給食レシピ



地産地消の取り組み

① と○○○○し



六会地区でとれた
新鮮なとうもろこし
ゴールドラッシュを
2年生のみんなが
かわみきしてくれました。
あまくておいしかった～！

イエ～イ！がんばりました！

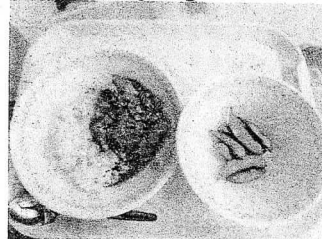


② ヒロシファームさんのえ○○○



もくもく…

夏野菜 いっぱいの
メニューでした！



3年生がヒロシさんのお話を聞いて
枝切りをしてくれました。
お残しはほとんどなかったです。

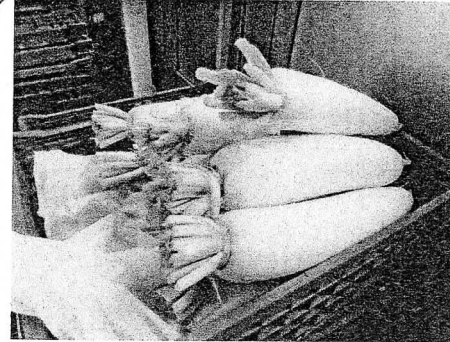
③ ヒロシファームさんの さ○○○も

べにはるか
あんこのういもという
種類のういもでした。
おもしろい形に
思わずパシャリ



④ ○○○○ランチ

りっぱなだいこん！



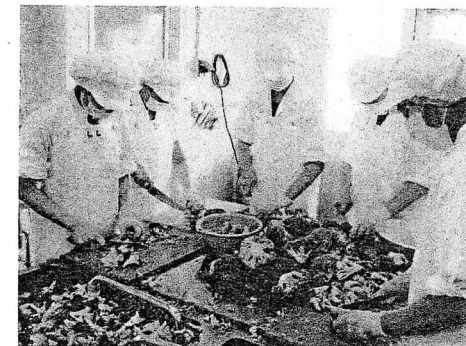
この日使っただいこんは 90kg。
ブロッコリーは 72kg と大量でした。
山積み野菜を調理員さんたち
一生懸命心をこめて調理して
くれました。

めざせ全問正解！



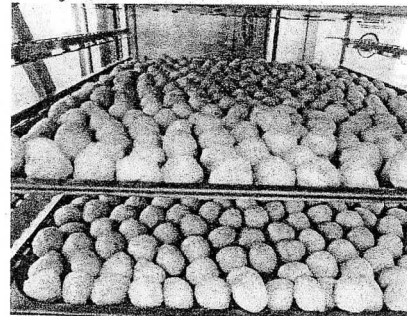
藤沢産もいっぱい♡

ヒロシファームさんのだいこん、
まめっぼ農園さんのブロッコリー、
藤沢産の新米はるみを使い、
だいこんカレーとブロッコリーのゆずしお
あえを作りました。

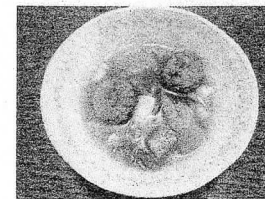


⑤ 藤沢の地魚 わ○○のつみれ汁

2800こ オープンで蒸しました。



成長すると
ブリになります



片瀬漁港で氷揚げされた未利用魚を
給食で味わおう！というプロジェクトです。
小田原のかまぼこ屋 籠清さんをお願いして
特別に作ってもらいました。
おいしく、むだなく、地産地消！

クイズのこたえ：①とうもろこし②えだまめ③さつまいも④ふじさわランチ⑤わかし

ヒロシファーム
みくに ひろし
宮園 大さん



野菜を
作ります！
郷土
地域で