

楽しくおいしく食べて健康に

給食満喫

令和3年度 第5号
熊の前小学校

努力点授業、続々開始！

6年生

授業参観で「朝ごはんの大切さ」や「五大栄養素の働き」などについて学習しました。それらの学習と関連付け、6年生の努力点授業がスタート。6年生は、今年度も「熊の前グランプリ」に挑戦します。献立をたてるにあたり、給食として提供するための「栄養の基準値」のほか、「食べやすさ」「味のバランス」「いろどり」「安全面」に配慮しなければなりません。カルシウムや鉄、食物せんいが多く含まれる食品や献立をたてる際の注意点を必死にメモした6年生。授業後のワークシートには、「いつも何も考えずに食べていた給食が、こんなに色々考えて作られているとは思わなかった」「安全面の大切さを教わり給食グランプリの時に気を付けたいと思った」「みんなに喜ばれる給食を考えていきたい」といった記述が見られました。今年度もすてきな献立を考えられるよう、全力でサポートしていきたいと思えます。



1年生



給食名人を目指し、食事マナーの間違い探しの実践やはしの持ち方についての実践を行いました。

給食時には、よい姿勢で食べようとする姿や食器を正しく並べる様子、はしを正しく持とうとする姿が見られます。はしの持ち方は、1度の授業だけではなかなか身に付きません。家でも正しい持ち方を意識できるようにワークシートを持ち帰らせています。ご家庭でも声を

一食育の様子放送 & 栄養相談所開設のお知らせ一

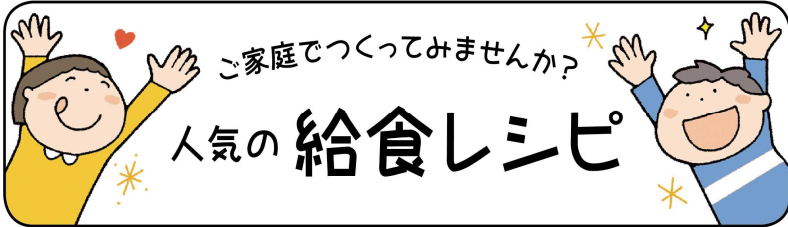
個人懇談会週間に、昇降口ホールで昨年度・今年度の食育実践の様子をテレビ放映します。うわさの給チューブも放送する予定です。お時間ありましたら、ぜひご覧ください。

また、ホールで栄養相談所も開設いたします。家庭での食事の悩み、レシピリクエストなど、お話ししていきませんか？栄養教諭がお待ちしております。気軽にお立ち寄りください♪

給食ごぼれ話

— 焼きのりの流儀 —

給食でごはんのお供として提供しているものには、ふりかけ、だいこんのつけもの、うめぼし、焼きのりなどがあります。(味付けのりではなく、焼きのりなのです。味付けにしてほしいというリクエストをよく受けますが、減塩の観点から味付けにはする予定はありません…) さて、この焼きのり。食べ方に子どもたちなりの「流儀」があります。私はごはんにのりをのせてごはんをくるむ(もちろんはしで)派なのですが、子どもの流儀は様々。のりを節約するため半分に折ってごはんと合わせる派、手巻き寿司のようにのりを手にのせごはんものせる派、のりをちぎってごはんの全面にまぶす派。そして極め付けが、のりを愛してやまない、ダイレクトに「のりだけ食べる派」。この「のりだけ派」を見ていつも思うのは、上あごにくつつかないか? ということ。私ものりが好きで、おやつにのりだけ食べることがあるのですが、上あごに付いて苦しむことがあるのです。(私だけですか?) 「上あごに付かない?」という伝わらないジェスチャーをしながら、子どもたちは大丈夫なのねと思うのでした。



今回はリクエストをいただいた献立を紹介します。「ビーフンの五目野菜いため」です。ご家庭でビーフンを使われることはありますか? 米粉で作られためん、くせがなく食べやすいです。給食では、ソース味、しょうゆ味など様々な味付けで登場します。今回は野菜をたっぷり使ったしょうゆ味のレシピです。

ビーフンの五目野菜いため

材料 (4人分)		作り方
豚肉	40 g	① にんじんは細切り、ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。 ② もやしは水洗いし切る。 ③ にはらは2 cmくらいに切る。 ④ にんにくはみじん切りにする。 ⑤ ビーフンは水またはぬるま湯でもどす。(水でもどす場合は30分くらいにする) ⑥ 油を熱し、にんにく・豚肉・にんじん・もやし・ねぎの順に塩・こしょうをしながらいためる。 ⑦ 酒・オイスターソース・しょうゆ・にはら・ビーフンを入れさらにいため、しっかり火をとおす。
ビーフン	32 g	
にんじん	20 g	
もやし	40 g	
ねぎ	20 g	
にはら	12 g	
にんにく	少々	
サラダ油	小さじ1	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
しょうゆ	小さじ1	
酒	小さじ1/2	
オイスターソース	小さじ1/2 強	

※ にんにくは、チューブでも大丈夫です。

※ いためている間にビーフンが短く切れてしまいます。もどしすぎないこと、手早く仕上げるのがポイントです。