

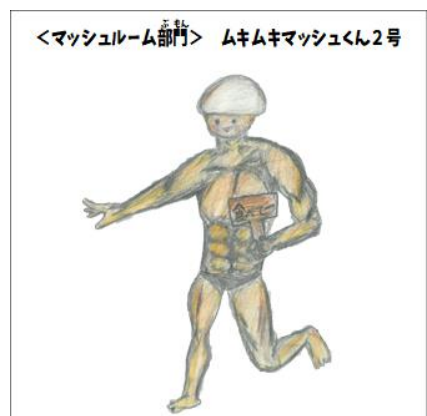


令和4年度 第18号
【給食だより・食育だより】
熊の前小学校

3学期が始まりました。食育もラストスパートです！3学期は、各学年これまでの学習を他学年や家庭に向けて発信したり、自分の生活に生かす方法を考えたりしていきます。今年もご支援よろしくお祈いします！

くま小の「きのこキャラクター」が決定しました！

きのこに親しみをもってもらえるようにということで、2学期に子どもたちに「きのこキャラクター」を募集しました。集まったきのこキャラクターは、全部で206作品。とてもすてきな作品ばかりで、投票前に作品数を絞るのも大変でした。12月に子どもたちにロイロノートで投票してもらい、ついに8部門のキャラクターが決定しました！どの部門も接戦でした。決定したきのこキャラクターを紹介します。



きのこキャラクターを使って、「くま小きのこキャラクター図鑑」を作ろうと考えています。なお、すべての応募作品を、一覧でポスターにしてホールに掲示する予定です。データがうまく一覧化できずに苦戦しておりますが、授業参観までには間に合うといいなと考えています。来校された際にはぜひご覧ください。

食育アンケート（最終）に、ぜひご意見ください♪

現在、あいあいシステムで食育についてのアンケートをお願いしています。これまでの取り組みやお子さんの変化など、ぜひお聞かせください。このアンケートが食育に関する最後のアンケートとなります。これまでの総評のつもりで、ご参加いただければと思います。ご意見・ご感想も大歓迎です。回答期限は、19日（木）となっております。きっとこの給食満喫が手元に届いた日が最終日だと思います！回答がまだの方、これまで回答したことがない方、ぜひ入力をお願いします！

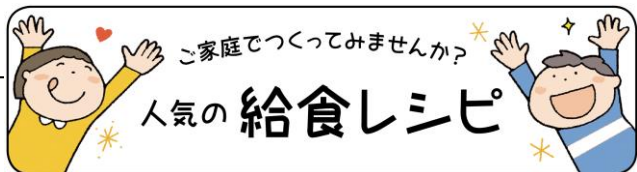
給食ごぼれ話

— 待ち遠しいもの —

3学期が始まり、11日から給食を提供しています。誰よりも給食を待っていた私は、その日はウキウキ出勤しました。

1年生のあるクラスでは「友田先生に会いたいなあ」と言っている子がいたそうです。理由をたずねると「友田先生が作ってくれるおいしい給食を食べるのが待ち遠しかったんだあ」と話したそうです。なんとかわいい発言なんですよ！新春早々、テンションが上がってしまいました。3年生でも、私の顔を見て「給食食べるのが楽しみ♡早く食べたい」と言いに来てくれる子がたくさんいました。「味見で先に食べるね」と伝えると「ずるいよー!!」と叫んでいました。

おいしい給食を作ってくださいありがとうございますのは調理員さんです。私がいとこどりをしてしまっていて申し訳ない限り…。とはいえ今年も、子どもたちの心をつかむおいしい給食を調理員さんたちが作ってくれるのは間違いありません！令和5年も給食を待ち遠しいと思ってくれている子がたくさんいることが、私の仕事のモチベーションを上げてくれています。がんばるぞー！



今回は「おからの煮もの」を紹介します。子どもたちに聞くと、「おからは家で食べない」と答える子どもが多いです。おからには、おなかの調子を整える食物せんいがたっぷり含まれています。腸活にはかなりおすすめの食品です。子どもがあまり好まないのもあって、家で作る機会はあまりないかもしれません。

このレシピは、手軽に作れておいしいです。おうちでもぜひいかがですか？

おからの煮もの

材料（4人分）	作り方
まぐろ油漬 20g	① にんじんは細切り、ねぎは小口切りにする。
だいず水煮 20g	② まぐろ油漬は油を切る。
冷おから 40g	③ おからは袋のまま沸騰した湯の中に入れ、再び沸騰してから5分くらいゆでる。
にんじん 20g	④ むろけずりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。
ねぎ 20g	⑤ だし汁の中に、まぐろ油漬・にんじんを入れ煮る。
砂糖 小さじ1強	⑥ 沸騰したらあくを取り、砂糖・うす口しょうゆ・みりん・だいず・ねぎを加え煮る。
うす口しょうゆ 大さじ1/2	⑦ 最後におからを入れ、しっかり火をとおす。
みりん 小さじ1/2	※ 給食では、冷凍されたおからが届くため、③の工程があります。冷蔵のおからを使うときには、この工程は省いていただいて大丈夫です。
むろけずり 2g	
水 40～80mL	