

楽しくおいしく食べて健康に

## 給食満喫

## 今年もやります！熊の前給食グランプリ—6年生努力点実践より—

今年度も学校給食独自献立「熊の前給食グランプリ」を実施します！熊の前小学校の子どもたちに喜んでもらえる献立を考えるために6年生が奮闘中です。今年度は食育3年目ということで、6年生がこれまでに学んできた「地産地消」や「和食の魅力」を献立に盛り込むというミッションがあります。これまでよりもさらに献立立案のハードルが上がった中で、子どもたちは魅力的な献立を考えてくれています。

## 献立決定までの流れ

各クラスでグループごとの献立立案



グループの献立プレゼン・クラス審査



各クラス代表献立決定



クラス代表献立への全校・保護者投票



熊の前給食グランプリ献立決定

献立決定までの流れを説明します。

これまで学習した献立をたてる上でのポイント「栄養面」「味のバランス」「食べやすさ」「いろどり」「安全面」を考慮しながら、学習用タブレットを活用して、献立を考えていきました。

子どもたちが考えた一食分の献立には、栄養教諭から厳しい指摘が入ります。指摘内容は「人気は出るかもしれないけれど、カルシウムも食物せんいも全然足りないよ」といった感じで、具体的な変更方法は伝えて

いません。その指摘に対して、子どもたちは「小松菜を入れたらどうだろう？」というように、アイデアを出し合い、どんな食品を追加すると問題が解決できるか、これまで学習してきたことを生かして考えることができます。どの班も何度も指摘を受けながら、材料や組み合わせを検討して献立を完成させていきました。

現在は、各クラスの代表献立が決まり、全校に向けて献立のアピールをするための準備を進めています。全校・保護者投票は7月を予定しています。

子どもたちには報告済みなのですが、実は、今年度は特別に独自献立を2回実施できることになりました！つまり、グランプリ献立と準グランプリ献立を食べてもらうことができます。例年、1月にグランプリ献立のみを実施していましたが、今年度は10月と1月に実施します。（献立に使われる材

料の使用状況等により、どちらを先に実施するか決めようと思います）投票は、児童は1票、保護者は世帯で1票です。お子さんと一緒に熊の前給食グランプリの話題で盛り上がりましょう♪



# 給食ごぼれ話

—きみの名は…?—

6月15日に、新しい物資の「まいたけ」を使ったみそ汁を提供しました。きのこが苦手という児童が一定数いるので、少しでも興味をもつて食べてほしいと思い、給食の時間に、まいたけについて放送を入れました。

その放送を聞きながら、4年生のあるクラスでは子どもたちが、「え!?あの高級なきのこが…?!」とざわついたそうです。

もうお分かりでしょうか。そうです。子どもたちは、放送の「まいたけ」という言葉を聞いて「まつたけ」を思い浮かべていたのです。確かに子どもたちには、どちらもありなじみがないきのこのなかでもありません。なじみがあるものと言えば「しめじ」「えのきたけ」あたりでしょうか。まつたけのあの良い香りも、なかなか経験したことはないかもしれません。勘違いしてしまうのも無理はないかも?!

でも、子どもたちと話をしている気になるのは、多くの子どもがどの種類のきのこが出て、総じて「きのこ」と呼ぶこと。やはりくまっ子には「きのこ」ではなく「エリンギ」「まいたけ」「ぶなしめじ」といったように正しい固有名詞で呼んでほしい!この実態を改善するために、熊の前オリジナル『きのこキャラクター図鑑』を作って親しみをもってもらえるようにしていこうかなと画策中です。



食育アンケートに『夏野菜を使った、子どもと一緒に調理できるメニューが知りたい』とリクエストをいただきましたので、今回は「トマトシチュー」を紹介します。夏野菜の代表「トマト」を使ったさらっとしたシチューです。にんじんの皮むきやトマトを洗うところは、子どもに任せてもよいと思います。砂糖を入れることで、酸味が和らぎます。トマトの味わいによって量を調整してください。

ベーコンで作ると、摂取できるたんぱく質量は少なめです。とり肉や肉だんごに変えていただいてもおいしく作れます。

| トマトシチュー   |           | 作り方   |
|-----------|-----------|---|
| 材料 (4人分)  |           |   |
| ベーコン      | 80g       | ① ジャがいも・たまねぎはひと口大に切り、にんじんはいちょう切りにする。<br>② セロリ・にんにくはみじん切りにする。<br>③ トマトはへたをとり、さいの目に切る。<br>④ パセリは流水でよく洗いみじん切りにし、水にさらす。<br>⑤ ベーコンは1cmくらいに切る。<br>⑥ 油を熱し、にんにくをいため、ベーコン・にんじん・たまねぎ・ジャがいも・セロリの順に塩・こしょうをしながらいため、水を加え煮る。<br>⑦ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素・トマト・砂糖・トマトケチャップを入れ煮る。<br>⑧ 最後にパセリを加え、火を止める。 |
| ジャがいも     | 160g      |   |
| にんじん      | 60g       |   |
| たまねぎ      | 120g      |   |
| セロリ       | 8g        |   |
| トマト       | 60g       |   |
| パセリ       | 2g        |   |
| にんにく      | 1.5g      |   |
| サラダ油      | 小さじ 1/2   |   |
| 塩         | 2g        |   |
| こしょう      | 少々        |   |
| コンソメスープの素 | 小さじ 1     |   |
| 砂糖        | 少々        |   |
| トマトケチャップ  | 大さじ 2     |   |
| (水)       | 250~300mL |   |

※ 給食のレシピをそのまま載せています。適宜変更してご活用ください。