



今年度も食育をすすめていきます♪

栄養教諭の友田^{ともだひろこ}裕子です。今年度もよろしくお願ひします。

令和2年度より、学校を挙げて食育に取り組んできました。この2年で子どもたちの食に対する意識は少しずつ変化してきています。今年度も引き続き、食育に取り組めます。学校だよりでもお知らせした通り、今年度は、「知る」「考える」に加えて「実生活に『生かす』こと」を目指していきます。日々の食育で「知ったこと」「考えたこと」は、これまで通り食育だよりでも発信していきます。さらに今年度は、家庭での会話の中で、子どもから食育の話が出る割合が増えていくよう支援していきたいと考えています。これまでは学校ホームページでは食育だよりを掲載していましたが、それ以外にも食育の取り組みや給食の様子を紹介していくコーナーを充実していくことも考えています。学校全体で楽しみながら食育を進めている様子が、よりしっかりと伝わるように工夫していきます。



また、今年度は、保護者アンケートの「お子さんが食育で学んだことを家庭の食事に取り入れている」「食育の取り組みが始まってから、お子さんの食に対する意識が変わった」という項目について、70%以上になることを目標として実践を進めていきます。前期・後期と2回程度保護者アンケートを行う予定ですので、ご協力いただきますようよろしくお願ひします。保護者の皆様からの感想やご意見も励みになります。アンケートだけでなく、食育相談所にお立ち寄りいただいたり、顔を見たりした機会にも、ぜひいろいろとお聞かせください。

給食ごぼれ話

— 今年度は、目指せ100%? —

ご挨拶の部分で、保護者アンケートについて書きましたが、昨年度もアンケートにご協力いただきありがとうございました。アンケートの集計結果を見ながら、さらに力を入れていく部分や問題点が浮き彫りになりましたが、食育に対して好意的なものも多く、大変ありがたくご意見を讀ませていただきました。

そんな中でも、私が飛び上がるほどうれしかったのは『給食満喫』や『給食だより』に目を通していただけますかという項目についての結果です。目を通してると答えてくださった割合は、なんと92.4%！これはかなりすばらしい数字だと思っています。多くの方にお読みいただき、本当にうれしいです！レシピを載せている効果も大きいようです。「これまでのレシピをライティングしていきます」という声をよく耳にします。家庭で給食献立を活用していただくことも、食育のひとつです。今年度も人気レシピもどんどん掲載していきます。私の顔を見たときにリクエストいただくのも大歓迎です。また、この「給食ごぼれ話」のコーナーが大好きですというご意見もいただきます。子どもたちの給食時間の様子やポロっと発する一言を取り上げながら、ご家庭にも楽しい様子が伝わると思います。タイトルは、「目指せ100%?」としてありますが、?ではなく100%！にするつもりで、さらに内容を充実させていきます！

kumasutagram 食レポ掲示板設置中！



今年度は調理場側のホールに「kumastagram 食レポボード」を設置しました。ただ「おいしい」だけではなく、食感や味わいなどが見た人に伝わるような食レポが並んでいます。6年生から順に取り組んでいますが、全校児童に参加してもらう予定です。来校された際には、ぜひご覧ください。



1年生の給食初日のメニューだった「パンプキンカレー」を紹介します。初めての給食を食べて「思っていたよりもすごくおいしかった！」と言った子もいたほどの大好評献立です。ルーを使わず、かぼちゃのとろみを生かしたカレーです。かぼちゃの甘みとカレー粉のスパイシーさがちょうどよいバランスで、子どもも食べやすい辛さになっています。給食では冷凍のかぼちゃピューレを使っていますが、なかなか手に入らないかもしれません。生のかぼちゃをつぶして、ペースト状にして使っていただいても大丈夫です。その際は水分量を調整してください。今回はナンと一緒に提供しましたが、ごはんとも合います。

パンプキンカレー

材料（4人分）		作り方
牛肉（ミンチ）	60g	① たまねぎ・しょうが・にんにくはみじん切りにする。 ② トマトは汁を切る。（汁はとっておく） ③ かぼちゃピューレは袋のまま解凍し、ぬるま湯で溶く。 ④ 油を熱し、しょうが・にんにくをいため、牛肉・豚肉・たまねぎの順に塩・こしょう・カレー粉・オニオン粉・オールスパイス・ロリエ・ワインを加えながらいため、水・トマト汁を加え煮る。（水量はトマト汁を含め一人30～40gとする） ⑤ 沸騰したら、あくを取り、コンソメスープの素・ひよこ豆・トマト・かぼちゃピューレを入れ煮る。 ⑥ やわらかくなりはじめたらソースを入れ煮込む。 ※ 給食の調理方法をそのまま掲載しています。適宜変更してご活用ください。
豚肉（ミンチ）	80g	
ひよこ豆水煮	30g	
かぼちゃピューレ	120g	
たまねぎ	180g	
トマト（缶）	20g	
しょうが	2g	
にんにく	2g	
サラダ油	小さじ1/2	
塩	1.5g	
こしょう	少々	
カレー粉	大さじ1/2	
オニオン粉	小さじ1/4	
オールスパイス	小さじ1/4	
ロリエ	少々	
コンソメスープの素	小さじ2	
赤ワイン	小さじ1	
ソース	小さじ1	
（水）	120～160mL	