



令和6年12月

北九州市立青葉小学校
栄養教諭 富森 記三代

いよいよ、今年もあとわずかとなりました。

10月以降の後期、子どもたちは、育てたさつまいもを収穫して食べたり、すがたを変える食べ物について調べたり、五大栄養素などの食べ物の栄養素について学習したり、献立の立て方について学習したりと、たくさんの食に関する体験や学習を行いました。そして、給食時には、学習したことを確認しながら味わったり、郷土料理や行事食についても学んだりしました。



【5年生 食品を3つの働きに分類する様子】

冬休みには、お正月をはじめとする、日本の伝統的な行事にふれる機会が多くあります。ぜひ、この冬休みの機会に、これまで学んだことを生かして、ご家庭で行事食を作ったり食べたりして、日本の食文化についても楽しみながら継承していただきたいと思います。

受け継ごう 日本の食文化

おせち料理



おせち料理は、もともと、節句(季節の変わり目)に食べていた料理でしたが、今では、正月のみとなりました。

おせち料理には、新しい年が良い年となるよう、健康や長寿の願いなど、様々な意味が込められています。

雑煮



雑煮は、もともと、年神様に供えた地域の産物とモチを煮たものでした。

西日本は主に丸もち、東日本は主に角もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、地方によって様々です。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日に、1年の健康を祈って食べます。

七草は、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)」です。

お正月にごちそうを食べたお腹を休ませる意味もあります。

11月28日(木)「学校給食試食会」が行われました。

11月28日(木)家庭科室にて、保護者等18名の参加者のもと、学校給食試食会が行われました。

献立は、「麦ご飯、牛乳、じゃがいものそばろあん、カルシウムふりかけ、えび団子のすまし汁」でした。保護者の皆様と一緒に、子どもたちの食について考え、ご家庭での食についても振り返っていただくよい機会になったと感じています。

【学校給食試食会アンケート結果】

Q. 給食の味は？

おいしかった	16人
ふつう	0人
おいしくなかった	0人

Q. 家庭と比べて給食の味付けは？

うす味だった	12人
同じ	4人
こい味だった	0人

Q. 家庭と比べて給食の量は？

多い	6人
同じくらい	8人
少ない	2人

ご意見・ご感想など

○子どもたちのレシピを取り入れたり、地元産のものを使っていることはとても良いと思います。給食をより身近に感じました。

○学びの多い時間でした。食育の大切さ、また、給食も学びの時間と考える！という点にすごく感動しました。

○塩分2gしか使用していないのに、これだけしっかり味が出ていたのすごいいいと思いました。900人分の給食を10人で作っていることも驚きました。また参加したいです。

○「給食バランス少ない」とか「足りない」というのをよく耳にしていましたが、栄養・塩分等しっかり考えられていて安心しました。

○味だけでなく食材を生かした献立がとても良かったです。いろいろなメニュー、地産地消など、様々なこだわりがあり、子どもがおいしそうに食べている姿を見てうれしくなりました。今日のお話の内容が家庭でも生かせるように心がけます。

○普段、子どもが食べている給食を食べることができて、とてもいい機会でした。共食が大切ということを改めて感じました。

ご準備いただきました保護者役員の皆様、ご参加いただきました保護者の皆様、本当にありがとうございました。

今後も、学校給食へのご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

味わい給食

子どもたちは、日頃から五感を使い、味わって給食を食べています。

そして、6年生はそれを自分の言葉で表現し、共有し、味わい言葉を豊かにする取組を続けています。

今月は、日々の味わい給食の中からいくつか紹介します。

<11月12日 大学コラボ献立「トマトのおんがえしカレー」>

給食を食べて、見つけたことや 感じたことを書きましょう おんがえしカレーを食べ てお家で食べるはずの 野菜もここまではある のかと思いました。こ の上のサッとトマトの風味 が口の中に広がり止 まらなくらいおいしか た。他のお家で食べるほ うの野菜を使っている 感じがします。	給食を食べて、見つけたことや 感じたことを書きましょう トマトの甘さとカレーの 辛さがある。そして食べ やすかったです。口に入 れた時に、味が広がって おいしかったです。色ど りもとても綺麗で、お いしかったです。また 食べたいです。	給食を食べて、見つけたことや 感じたことを書きましょう 自分はトマトは苦手だ けどトマトとカレーが 一緒だとおいしかったです。 トマトは小さくカット された野菜はとても食 べやすかったです。この トマトのおんがえしカ レーは絶品料理でした。
--	--	---

6年 E・Rさん

6年 S・Rさん

6年 M・Mさん

<11月22日 シェフの三ツ星献立「とりのかわやき」「秋のみのり汁」>

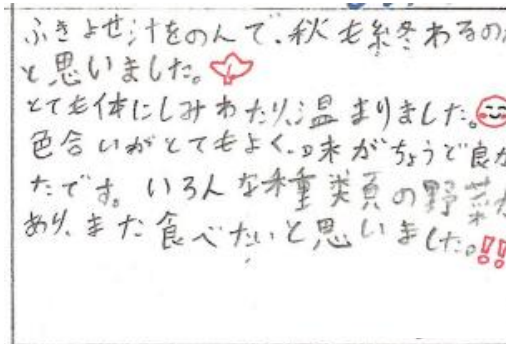
給食を食べて、見つけたことや 感じたことを書きましょう とりのかわやきは、とり肉と ねぎが合っていて、 ふんわりとしていておい しかったです。秋のみのり汁 は、いものあまみと、たま ねぎのシャキシャキ感があ ってとてもおいしかったです。	給食を食べて、見つけたことや 感じたことを書きましょう あきのみのり汁は、いつも とはちがう汁で、いものが ほろとしていた。いもの甘 みもほんのりあまみにおい しかったです。とりのかわ やきは、放り投げるとお いしかったです。たまねぎ は、シャキシャキとしてい て、とり肉がやらかして、 とてもおいしかったです。 また食べたいです。	給食を食べて、見つけたことや 感じたことを書きましょう <とりのかわやき> 肉がやわらかくて、しょう がとよく合っていておい しかったです。肉によく、 味がしみ込んでいて、 口の中に広がって食べ ごたえがありました。 <秋のみのり汁> 汁の味がしょっぱいとし ていて、うまみがありま した。きのこやにんじん にも汁の味がしみ込んで とても食べやすかったです。
--	--	---

6年 T・Mさん

6年 S・Rさん

6年 M・Kさん

<11月19日 食育の日和食献立「秋のふきよせ汁」>



5年 K・Mさん

秋のふきよせ汁をたべてみて、とても秋を感じられました。きのこが入っていて初めは苦手かもと思ったけど食べてみるとだいこんやにんじん・きのこにもだしがしみこんでいて、さばとも相しよががよく、秋の風味仕様になっていて、だしがこんなにも野菜たちをひきたせてくれることが分かりました。

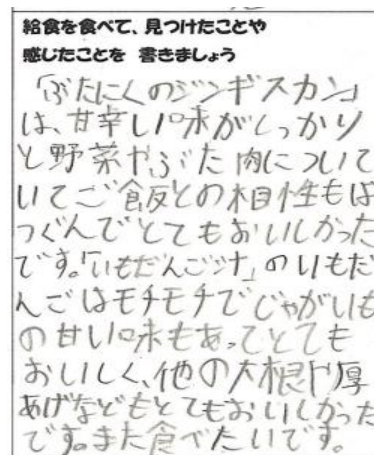
5年 O・Sさん

11月15日 日本全国味めぐり献立(北海道)

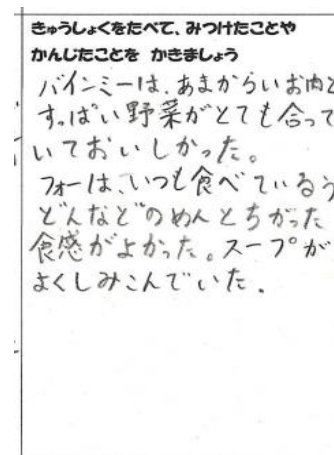
「豚肉のジンギスカン」「いもだんご汁」

11月6日 ワールドツアー献立

(ベトナム)「バインミー」「フォー」



6年 T・Eさん



6年 H・Sさん

一お知らせ

冬休み明けの給食開始日は、11月9日(木)です。

はしと給食ナプキンを忘れずに持ってきてましょう。

給食当番の人は、エプロンとマスクも忘れずに準備しましょう。

1月の給食には、田作り、紅白なます、白玉雑煮などの正月にちなんだ料理をたくさん取り入れています。お楽しみに!!