

いただきます



沼小学校

令和3年3月10日

食育だより No.9

栄養教諭:石山美紀子

いよいよ6年生は来週が卒業式です。1~5年のみなさんも、今のクラスで給食を食べるのはあと8回になりました。これまで給食や学校生活を通して、食に関するさまざまなことを学習してきましたが、子どもたちはどのくらい身につけることができたでしょうか?ぜひ、お子様と一緒に振り返ってみてください。

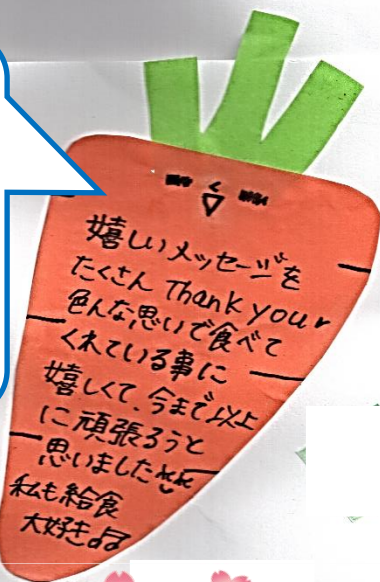
1年間の食生活を振り返ろう

<p>朝ごはんをしっかりと 食べましたか?</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>間食は時間や量を決めて 食べることができましたか?</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p>正しい手洗いが できましたか?</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>好き嫌いせずに 食べましたか?</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p>食事のあいさつが できましたか?</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>食事の準備や片づけが できましたか?</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p>正しくはしを 持てましたか?</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>季節や行事の料理を知ることが できましたか?</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p>まわりの人と楽しく食事を することができましたか?</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>できた………2点 だいたいできた…1点 できなかった……0点</p> <p>12人以上の人…すばらしいです。これからもこの調子でがんばりましょう。</p>
<p>よくかんで 食べましたか?</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>6~11点の人…その調子です。「できた」が増えるようがんばりましょう。 5点以下の人…できなかったことは今後少しずつがんばりましょう。</p>

合計してみよう!

今年度は、コロナ渦の中でいかに子どもたちが安全に給食を食べられるかということを最優先してきました。そのため、おしゃべりもできず、全員で前を向いて黙々と食べる給食時間になってしまいました。そんな中でも、苦手な食べ物が少しずつ食べられるようになった様子や、給食週間の寄せ書きで「コロナの中、毎日ありがとうございます。」というメッセージがあった時など、たくさんの子どもの成長がみられ、とてもうれしく思っています。物資の無償提供事業でうなぎが出たときは、「おいしかったです!また出してください!」と、今までで1番いろいろな子から声をかけてもらいました。大変な状況でも、おいしい食事が元気・笑顔のもとになるんだと改めて気づかされた1年間でした。毎日の箸やエプロン等の準備、ご協力ありがとうございました。

給食週間の
子どもたちの
寄せ書きに、
調理士さんたち
からお返事が
届きました。



栄養士の業務紹介

北九州市立の学校にいる栄養士は約100名です。仕事を分担し、献立作成や資料作成を行っています。今年度、私が担当した主な業務は「学校給食献立レシピコンクール」に関することでした。応募のあったレシピの審査をしたり、大量調理に向いているか実際に調理し、調理工程や味の確認をしたりしました。献立に取り入れたときの子どもたちの反応を楽しみに、日々がんばっています！



卒業おめでとうございます

6年生のみなさんへ

みなさんが、小学校で初めて食べた給食の献立は何だったか覚えていますか？正解は「カレーライス、牛乳、ヨーグルトサラダ」でした。1年生のころ、初めての給食当番や初めて食べる献立にドキドキしていましたね。6年間で、大好きな給食をおかわりしたり、苦手な食べ物をがんばって食べたり、いろいろな思い出ができたと思います。

中学生になっても小学校でしっかり食べていたことを忘れずに！そして、何にでも全力で取り組んでください。応援しています！！

レシピ紹介

「北九州市学校給食協会」HPより

ちらしずし

卒業・進級・入学のお祝いにご家庭でも！



【材料：4人分】

- ご飯 …… 880g
- ★合わせ酢
 - 砂糖 …… 大さじ1弱
 - 酢 …… 大さじ1強
 - 塩 …… 少々
- 鶏肉（こま切れ） …… 40g
- 油揚げ …… 12g
- にんじん …… 40g
- カットしめじ …… 20g
- さやいんげん …… 20g
- 干しいたけ …… 2枚
- もどし汁 …… 50ml
- ★A
 - 砂糖 …… 小さじ1強
 - 酒 …… 小さじ1弱
 - こいくちしょうゆ …… 大さじ1/2
 - 塩 …… 少々
- 鶏卵 …… 2個
- 砂糖 …… 小さじ1
- 塩 …… 少々
- サラダ油 …… 小さじ1
- きざみのり …… 少々

【作り方】

- ① 油揚げはせん切りにし、ゆでる。にんじんはせんざりにする。さやいんげんはゆで、1cmに切る。
- ② 干しいたけは水でもどし、せん切りにする。もどし汁はとっておく。
- ③ Aの調味料と、もどし汁を合わせて煮立たせ、鶏肉、にんじん、干しいたけ、油揚げ、さやいんげん、カットしめじを入れ、煮る。
- ④ アク、油をとり、煮汁がなくなるまで煮詰め、冷ましておく。
- ⑤ 合わせ酢は砂糖が溶ける程度に加熱し、④に加えて混ぜる。
- ⑥ 卵を溶きほぐし、砂糖、塩で調味する。
- ⑦ サラダ油を熱し、卵を流し入れ、炒り卵を作る。
- ⑧ 器にご飯と⑥を混ぜ合わせて盛り付け、炒り卵をのせ、きざみのりをちらす。