

まんぷくほっぺ

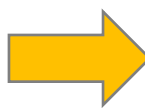
～千束小学校給食だより 11月号～

令和3年 10月 29日
台東区立千束小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 加藤 祐望

せんぞく食育日記



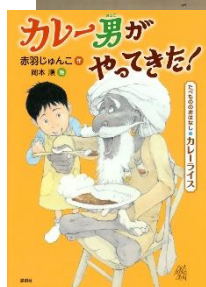
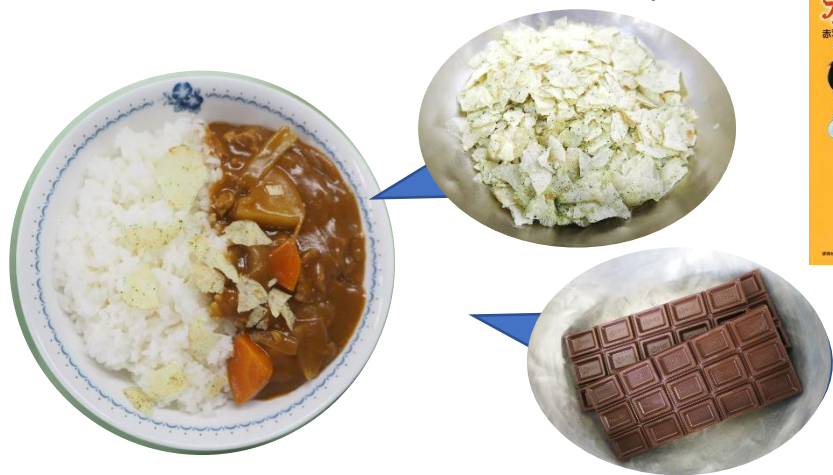
先月行った 食育を紹介し
ます♪詳しくは学校のHP
をご覧ください!



3年生「3色レンジャー大活躍！」

栄養教諭の教育実習生が、朝食の大切さについて授業を行いました。朝食を食べるとどんなよいことがあるのか、バランスの良い朝食とはどんなものか、教育実習生の山口先生から教わりました。3色食品群について初めて学習する3年生でしたが、「3色レンジャー」という、山口先生が考えたキャラクターといっしょに子供たちは楽しく学習することができました。

最後には、朝食を自分で組み立て、全員がバランスの良い献立を立てることができていました。



カレーの隠し味の正体は…?

お話給食で、「カレー男がやってきた」という絵本に出てきた 隠し味を入れたカレーを作りました。その絵本では「ビターチョコレート」と「ポテトチップス」が隠し味でしたが、給食室でも作りながら隠し味の話になりました。そこで、調理員さんおすすめのカレーの隠し味について子供たちにもクイズ形式で紹介をしました。

調理チーフの鈴木さんは、冷凍のシューマイをカレーに入れるのがおすすめで、ほかにも鯖缶や鮭を使ったカレーも作るそうです。

また、調理サブチーフの牧田さんはコーヒーを隠し味に入れるそうです。



鈴木さん

解凍した冷凍シューマイを、ルーを入れた後に加えるだけでOKです♪

ルーを作るときにもインスタントコーヒーを入れます!



牧田さん

2種類のぶどうを食べ比べ!

毎月、給食では食べ比べを行っています。10月は「巨峰」と「シャインマスカット」の2種類のぶどうを食べ比べました。その日の給食ポストにはたくさんの感想が投函されていました。ここではその一部を紹介します!



今日のぶどうは、シャインマスカットの方がおいしかったです。さっぱりしていて、暑かったのでちょうどいいなと思いました。巨峰は寒い日に食べたらちょうどいいかなと思いました。でも両方ともおいしかったです。

(3年1組 ○○ ○○ さん)

シャインマスカットは、皮がふわっとなっていたけど、巨峰はふつうのぶどうよりもかたいと思いました。

(1年2組 ○○ ○○ さん)



11月は…

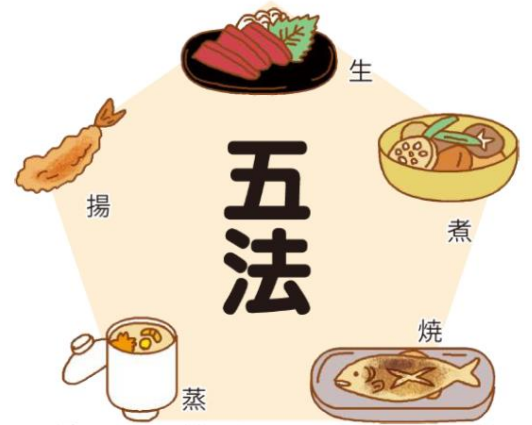
- ・ お米について
 - ・ 歯に必要な栄養素について
 - ・ 栃木県の郷土料理について
 - ・ 地産地消について
 - ・ 食肉とそれに携わる人々について
 - ・ 旬の食材について (さつまいも、りんご、冬野菜など)
- 等を給食と関連させて子供たちに伝える予定です。
ぜひ、ご家庭でも「今日の給食どうだった?」と話題にしていただければと思います。

11月24日は「和食の日」

"五"に隠された和食の知恵

11(いい)24(日本食)の語呂合わせで、11月24日は「和食の日」です。11月の給食ではお米を中心に子供たちに和食の良さを伝える予定です。2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された和食ですが、これには「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。

ごほう ちようり ほう
五法(調理法)



「五法」とは、「生(切る)」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」という調理法です。会席料理には、この5つの手法を使った料理がすべて並べられます。

ごてき
五適(おもてなし)



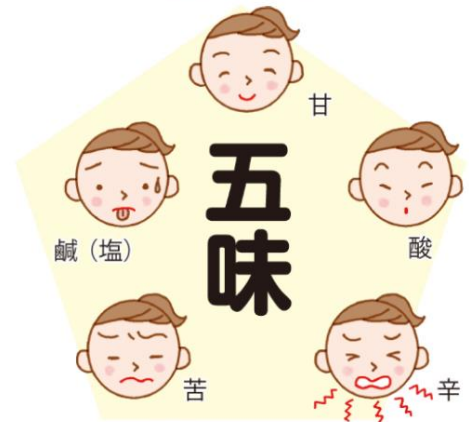
「五適」とは「適温」「適材(年齢などに合わせる)」「適量」「適技(凝りすぎない)」「適心(雰囲気)」で、味だけでなく料理全体の心づかいを表します。

ごしきいろど
五色(彩り)



「五色」とは、白、黒(濃い色)、黄、赤、青(緑)です。彩りよく食べ物を揃えていくと、栄養バランスも整いやすくなります。

ごみあじ
五味(味つけ)



「五味」とは、「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「しょっぱい」で、これが1つの献立の中にそろっていると最後まで飽きずに食事が楽しめます。

※「辛味」ではなく、味覚の「うま味」にした文献もあります。

ご家庭からのご意見を募集しています!

今回のテーマは…「白米のお供!」

- ・ 新米の季節です。豚肉の生姜焼き、焼き鮭、味付きのり…白米のおかずで好きなものをぜひ教えてください!
- ・ また、テーマ外でも こんな給食レシピが知りたい! 給食日よりではこんなことを載せてほしい! 給食や食育、給食だよりの感想、要望などを書いてくださっても結構です。
- ・ ご記入いただき、担任を通じてご提出ください。(栄養教諭に直接お渡しいただいても大丈夫です。)
- ・ 保護者の方、お子様、どちらが書かれても大丈夫です。(先生方からも もちろんお待ちしております!)
- ・ いただいたご意見は次回以降の給食だよりに掲載させていただくことがあります。
- ※ お名前や直筆を載せる場合がありますのでご了承ください。
- ・ Google フォームでも回答を受付しています。右のQRコードを読み取ってご回答ください。→



きりとり

給食だよリアンケート(令和3年11月号) ☆ 11月12日〆切

()年()組 名前() ※ 無記名でも構いません。