

まんぷくほっぺ

～千束小学校給食だより 6月号～

令和4年5月31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！



2年生 そらまめのさやむき

2年生は生活科の学習で、種の観察をしました。豆も種のひとつであるため、生活科の学習と関連させてそらまめのお話をしました。子供たちは、豆が種であることに驚いた様子でした。

さて、昨年度はとうもろこしの皮むきを体験している2年生。今年度はそらまめを ① ぞうきんしぼりのように、さやをひねってむく ② 爪をさやに入れてパカッとわる

③ そらまめのへたを持って、バナナの皮むきのようにさやをむくの3つのむきかたに子供たちはチャレンジしました。

そら豆といえば、そのまま塩ゆでしていただくのが一般的ですが、子供たちが食べやすいように、グラタンのようにアレンジして提供しました。また、2年生がそら豆をおた様子や、そら豆が調理される様子はその日に動画で子供たちに紹介をしました。



さやがフワフワしていたよ！



食育動画公開中！

5月もいろいろな動画を給食時間に見てもらいました。

そのうちのいくつかを公開していますので、ぜひご家庭でもご覧ください。

そらまめのじゃがチーズ
焼きができるまで



新茶のわらび餅が
できるまで



知っていますか？こんな行事と行事食 なごし はらえ 6月30日は…「夏越の祓」



夏越の祓は、年のちょうど折り返しにあたる6月30日に半年間の罪や汚れをはらい、残り半年間の無病息災や、農家の人にとっては害虫や暴風雨に見舞われないようにお祈りする大切な行事です。神社では茅（ちがや）と呼ばれる植物で大きな輪が作られ、その中をくぐって祈願します。

この日には、「夏越ご飯」という行事食があります。雑穀ご飯の上に夏野菜を使った「茅の輪」をイメージした丸い食材をのせた料理です。「ご飯（できれば雑穀入り）」と「茅の輪にちなんだ丸い食材」の2つの要素をおさえれば、夏越ご飯のレパートリーは自由自在！ということで、ぜひご家庭でもいろいろな味で夏越ご飯を楽しんでみてください♪



詳しくはこちら！
夏越ご飯のレシピ
もあります！



おたよりコーナー

5月号で募集したテーマ「GWの食の思い出」、皆様から寄せられたお話を紹介します♪



初鰹のお刺身にそら豆です。そら豆は祖母が甘じょっぱく煮ていましたが、私はさやごとグリルで焼いて蒸し焼きにするのが好きです。三社祭にはこれにお赤飯を炊いて3点セットでお祝いしていました。

(3年1組 宇佐美 香織さんのおうちのかたより)

旬をたくさん味わいましたね♪さやごとグリルで焼いたそら豆、想像するだけで本当においしそうです♡

辛い物が得意ではないと思っていたのですが、先日「給食のキムチチャーハン全部食べられたよ!」と聞いたので、辛い物に挑戦してみようと、カクテキやキムチなどに挑戦してみました。今回は何かに混ぜて、というのではなく、そのまま食べてもらいました。「辛い!」と言いながら、美味しく食べられていて新しい食の発見がありました。

(1年2組 玉岡 優大さんのおうちのかたより)



給食がきっかけで、食の幅が広がるのはとてもうれしいです!これからも。子供たちに「食べてみたい!」と思ってもらえるようにいろいろな食べ物を出していきたいと思います!



こどもの日は、柏餅、ケーキ、ちらし寿司を食べました!
(1年1組 高羽 真希さんより)



こどもの日の柏餅、定番ですね♪ほかにも、GW中に柏餅を食べました!というお話が寄せられました😊

給食 Q&A コーナー

5月号のアンケートでいただいた質問にお答えします!



辛いものが苦手な豚キムチ炒めなど食卓に出しにくいのですが、給食で出ると食べられると言います。辛さの味つけのコツはありますか?



給食では、辛い物を出すときは学年によって辛さを変えて提供をしています。カレーも低学年と高学年では使用するスパイスの量が異なり、低学年用に仕上げた後、調味料を加えて味を調節し、高学年分を配缶します。

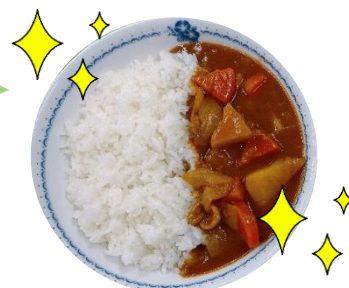
キムチを使った料理も、キムチの漬け汁をとっておいて高学年用に後から足しています。子供たちには「もっと辛い方がいい!」と言われることが多いですが調理員さんと味をみながら辛すぎないように味つけをしています。



給食のカレーのレシピを知りたいです。ルーは固形でなく一から作りますか?

台東区立の学校では、市販のルーは使用せず、各学校で手作りをしています。

今も昔も人気のカレーライス、QRコードを読み取るとレシピを見ることができるのでぜひご家庭でもお試しください♪



千束小学校の
カレーライスのレシピ

