

まんぷくほっぺ

データ版 給食だよりはこちら！
QRコードを
読んでください。

令和5年6月2日
台東区立千束小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 善方 祐望

～千束小学校給食だより 6月号～

せんぞく 食育日記



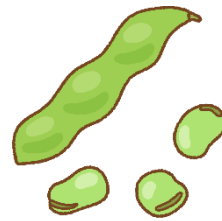
先月行った 食育を紹介します♪
詳しくは学校のHPをご覧ください！

2年生 そらまめのさやむき

2年生は生活科の学習で、種について学習しました。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ていました。

そらまめを ① ぞうきんしぼりのように、さやをひねっておく 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年生がそら豆をむた様子や、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。



豆はつるっとしていたよ！



1年生 がっこうたんけん～きゅうしょくしつの しごとを しろう～

生活科の学習で、「がっこうたんけん」をした1年生。普段なかなか見ることができない給食室について、栄養教諭から出されるクイズを通してどんな仕事をしているのか学習しました。

また、給食室で実際に使われている道具にふれ、その大きさを体感したり、「心に残る給食を提供したい」という、調理員さんから給食作りへの思いを聞いたりしました。



5月はこんな給食食べました！



小松菜元気丼

【材料（4人分）】

- ご飯……………4杯
- ～豚キムチ～
- ごま油（炒め油）…適量
- 豚小間肉……………100g
- しょうゆ……………小さじ2
- みりん……………小さじ1
- 酒……………小さじ1/2
- りんご（皮付き）…1かけ
- 玉ねぎ……………1.5玉
- キムチ…60g（お好みで）
- ～ナムル～
- 小松菜……………3株
- しらす…20g（大さじ1と1/3）
- しょうゆ…小さじ1
- 塩……………少々
- 砂糖……………小さじ1/4
- ごま油……………小さじ1/2

【作り方】

- ～豚肉キムチ～
- ① りんごをすりおろし、しょうゆ～酒と合わせ、調味液を作る。
- ② ①に豚肉をつけこむ。
- ③ 玉ねぎをスライスする。
- ④ ②の豚肉と玉ねぎを炒める。
- ⑤ キムチも加えてさらに炒める。
- ～ナムル～
- ⑥ 小松菜を3cm幅にカットし、ゆでる。水気を切っておく。
- ⑦ しょうゆ～ごま油を合わせ、⑥の小松菜、しらすと和える。
- ⑧ ご飯の上に、豚キムチとナムルを乗せる。
- ☆ かき混ぜながら食べるとおいしいです。



キムチの辛さで食欲アップ！
小松菜としらすで不足しがちなカルシウムもとれます！さらに、豚肉のビタミンB1とキムチのアミノ酸で疲労回復効果も！
一品で野菜もお肉もしっかりとれるメニューです！



みんなの食の思い出

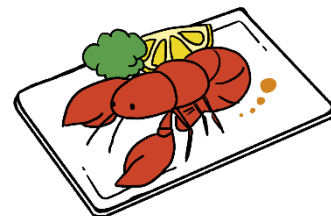
先月の給食だよりで募集した「GWの食の思い出」、たくさんのお返事ありがとうございました。寄せられたみなさんのすてきな思い出を紹介したいと思います。



GWは、家族でアメ横に用事があり、最近話題(!?)の「ガチ中華(中国の方が食べに行く中華料理屋)」のお店に入りました。メニューには、「タニシ」、「カイコ」、「ザリガニ」、「カエル」などの文字が。お店の料理を事前に調べずに行ったのでビックリ!息子は少々ショック状態!!(笑)「何を食べたらいいの!?!」と。

とは言え、普通のものもあり、「インスタントラーメンの焼きそば(具材はスパムや野菜)」と「揚げまんじゅう(といってもコンデンスミルクをつけて食べる)」と「スパイスラムの串焼き」を家族で食べました。

「中国って大陸が大きいから海が遠くて、川とか田んぼのタニシとか食べるのかもね」など、新しい会話も生まれ…なかなかドキドキする、今となっては楽しく笑える話となった食体験ができました。



お寿司を食べました。いつもいくらと卵とサーモンしか食べないのですが、今回はマグロや、サーモンの違った味付けをチャレンジしました。

奥様の実家(栃木県佐野市)にて、うどんと天ぷらの夕食を堪能しました。最高です!(先生より)



GW中に家族で潮干狩りに行きました。大きなはまぐりがとれて、一日かけて砂抜きをした後、うしお汁や、酒蒸しにいただきました。また来年も行って、いっぱいとりたいです。自分で一生懸命とったはまぐりはおいしかったです。

家族で潮干狩りに行き、とってきたあさりをお味噌汁にしたり、ボンゴレにしたりして美味しくいただきました!

たけのこほりに行って、たけのこご飯にして食べました。

掘り立てたけのこのホイル焼きを食べました。ゴールデンウィークにおばの家に遊びに行き、おばの友人宅でBBQをしました。おばの家は茨城で大体どこの家にも竹やぶがあり、春になるとたけのこがニョキニョキ生えてきます。

今年は気温が高くてたけのこの成長が早かったようでもう終盤。のんびりやの出遅れた残り少ないたけのこを掘って、すぐに先端をカットし皮に切り込みを入れアルミホイルに包んで炭火に放り込みます。待つこと数分、ホックホクの焼きたけのこの出来上がり!ホイルを開けるとホワッと美味しい香りが漂います。皮をむいて食べやすい大きさにカットしていただきます。甘みがあり何もつけずに十分美味しい。たけのこ独特の食感を楽しみました。里山ならではの最高の贅沢です。



少し時期は早いですが、祖母の家でじゃがいもとさやえんどうの収穫をしました。2才の息子は畑の虫に夢中になっていましたが、その日の夕食は収穫したものを食べ、やはり“自分で”体験することは大切さを改めて感じました。(先生より)

収穫体験をした!という声や、初めて食べる経験をしたという声がたくさん寄せられました。きっと子供たちの心に残ったことでしょう。これからも、子供たちがどんな食と出会うのか、楽しみですね♪