

給食だより9月号







令和5年9月1日
北区立王子第一小学校
栄養士



夏休みが明けましたが、まだまだ暑い日が続きます。生活のリズムを整えて、元気よく過ごしましょう。

☆食事に「まごわやさしい」を! ☆

給食では、みんなが元気よく過ごせるように、様々な食べ物が使われています。日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を並べた、「まごわやさしい」という言葉があります。これらは健康な食生活のために取り入れたい食材です。「まごわやさしい」の食材をしっかり食べましょう!

	まめ 豆類・豆製品(大豆・豆腐・納豆など) 	ごま 種実類(ごま・アーモンドなど) 	わかめ 海藻類(わかめ・こんぶ・ひじき・のりなど) 
	やさしい 野菜類 	さかな 魚介類(魚・小魚・貝など) 	しいたけ きのこ類(しいたけ・しめじ・えのきだけなど) 

☆2年生 とうもろこしの皮むきをしました☆

7月5日(水)、2年生がとうもろこしの皮むきをしました。

児童は事前にとうもろこしの“ひげ”が「めしべ」であることや、実と“ひげ”がつながっていること、夏に旬を迎える食べ物であることなどを学習しました。

皮むきが始めると、児童はとうもろこしの色や香りなどをよく観察し、「上と下で粒の色が違う」「ひげはもじゃもじゃしていて髪の毛みたい」など、さまざまな発見をしていました。「もっとむきたい!」という声がたくさん聞かれ、意欲的に取り組む様子が見られました。

とうもろこしは、「ゆでとうもろこし」として、給食で提供しました。ワークシートでは、「ゆでたとうもろこしは甘い香りがしました。」「とうもろこしは苦手だけれど、皮むきは楽しかったです。」「おうちでもやってみたいです。」などの感想がありました。

旬の食材に触れる体験を通して、食への興味が広がっていくとよいと感じました。

9月給食目標・・・よい食べ方をしましょう。

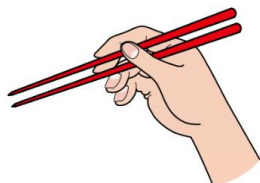
マナーを守ってよい食べ方をすると、自分も周りのお友達も、気持ちよく食べることができます。姿勢や食器の扱い方などを意識して食事をしましょう。

★よい姿勢のポイント・・・



- いすに深く座り、机と体の間が握りこぶし1個分ほど空くようにします。
- 両足は床につけます。
- 背筋を伸ばします。
背中が曲がっていると、胃や腸が圧迫されて、消化が悪くなってしまうことがあります。

★はしの持ち方



正しく箸を持つと、「つまむ」「切る」「はさむ」などの作業をスムーズに行うことができます。使うときは、上の箸だけを動かします。

☆十五夜クイズ☆

今年は9月29日が十五夜です。十五夜に見る月（中秋の名月）は一年中で最も美しいといわれ、昔から十五夜にはすすきを飾り、お月見をする風習があります。

クイズ 十五夜にお供えする月見だんごは、収穫に感謝して「ある作物」から作ります。その作物とは次のうちどれでしょうか？
 ①米 ②麦 ③豆
 クイズの答えは一番下です♪

9月の献立について～

○8日(金) 重陽の節句(菊花和え)

重陽の節句は五節句のうちの一つです。重陽の節句は「菊の節句」ともいわれ、菊料理を食べて邪気を払い、長寿を願う習慣があります。

○11日(月) 冬瓜汁(姫とうがん)

冬瓜は暑さに強く、夏が旬の野菜です。使用する「姫とうがん」は東京都八王子市の「とうきょう元気農場」から届きます。おいしくいただきます♪

○29日(金) お月見団子

十五夜にちなんで、給食では白玉粉からお団子を手作りします。収穫された食べ物に感謝の気持ちを込めていただきます♪

月見だんごは米を粉にして、丸めて作られたのがはじまりです。
 ①米

☆給食試食会アンケートについて☆

給食試食会のアンケートについてご報告させていただきます。

献立・味について

6/13（火） ごはん、牛乳、さばの香味焼き、昆布入りきんぴら、さつまいものみそ汁

○お味噌汁は素材の甘みがとても感じられました。きんぴらは食感がとてもよかったです。

○色々な食材が入っていて栄養についてすごく考えられていると感心しました。

○給食はおいしくいただきました。栄養満点と思います。野菜の量がもっと増えればよいなあと思います。

→副菜が昆布の入ったきんぴらなので、野菜の和え物と比較すると野菜が少なめの献立となっています。ご意見をふまえて、今後も献立について検討していきたいと思います。

7/6（木） みそラーメン、牛乳、ビーンズサラダ、ブルーベリーヨーグルト

○サラダの豆が揚げてあって、食感がよく感動しました。苦手な子が多い豆だと思いますが、工夫をすることで食べやすくなるんだなと思いました。

○ヨーグルトにしてもジャムから作っていることを知り、スープから手作りの給食で、子供たちがおいしく食べているだろうと想像できました。

○主菜と副菜で食材がかぶっていたり、ヨーグルトと牛乳が同時に出るなど、栄養の種類が気になりました。子供たちの食に対する豊かな成長を期待するには後一品必要なのではないかと思えます。

○植物性たんぱく質の割合を増やしてほしいです。小麦粉、砂糖、牛乳、トランス脂肪酸の害などが最近書籍で取り上げられていますが、学校としてはどのような根拠にもとづき給食のメニューを決定しているか聞ける機会があると嬉しいです。

→ご意見をふまえて食材の組み合わせについて検討し、様々な食材を使用した献立を実施していきたいと思います。品数については、配膳台や台車の大きさ、トレイにのる食器の数、児童が時間内に配ることができるかどうかなどを考慮しています。なお、給食では「学校給食摂取基準」に準じた栄養素量や食品構成になるよう、献立を立てています。

7/7（金） ごはん、牛乳、あじフライ、糸寒天の和え物、七夕汁

○精米したてのお米を、とてもおいしくいただきました。

○お米、調味料など、身体に優しい食材にこだわって作られていることがよく分かりました。

○アジフライは生臭さがなく、食べやすかったです。糸寒天の和え物は味付けもよく美味しくいただきました。七夕汁はそうめんがのびてしまったのが少々残念でしたが、出汁がきいていて、食材のうま味を感じられました。

飲用牛乳について

- 牛乳が和食には合わないと感じました。
- 牛乳を直接パックから飲むのに抵抗があり、飲みづらさがありました。ストローを復活させてほしいです。
- 現在の学校給食では、カルシウムの基準値が一日の推奨摂取量の約半分となっているため、飲用牛乳が取り入れられています。飲用牛乳は、カルシウムを多く含む上、カルシウムの吸収率が高いのが特徴です。なお、飲用牛乳はSDGsに関する企業側の取り組みによって、ストローレスのパックとなっております。学校では、アレルギー児童や直接飲むことが難しい児童に配慮しながらストローレスの牛乳パックを利用し、飲用後の牛乳パックについてはリサイクル活動も行ってまいります。直接飲むことが難しい児童に関しては、コップを持参していただいています。

その他

- 献立レシピを配布していただけると嬉しいです。「給食みたいなサラダが食べたい！」と言われます。
- 可能な限り給食だよりに載せてお知らせできたらと思います。
- 今回食べた量は子供たちが普段食べている量ですか？
- 試食会の申し込みの際に記載させていただいた通り、中学年の給食費で中学年の量の給食を提供しました。
- 入り口の表示案内がとても小さかったため、気づきにくかったです。
- 次回以降、試食会のお手紙で門の入り方等をお知らせしたいと思います。
- 学びポケットで給食のメニューが確認できるので、紙での配布はなくてもいいように感じます。
- 献立表は紙で見たいという意見が多く、紙での配布を行っています。
- 試食会で和食のメニューが多く、自分が子供のときに食べたことがないものを食べてみたいです。
- 試食会の献立について、今後も検討していきたいと思います。
- 給食室も衛生面に気をつけて安心して子供たちに給食を作ってください、ありがとうございます。

今回の試食会でいただいたご意見・ご感想を、今度の給食に生かしていきたいと思います。今後とも学校給食にご協力をお願いいたします。

