

12月給食だより

令和6年12月11日
谷端小学校 給食室
校長 清水 智子
学校栄養職員



11月26日 給食試食会が開催されました。

今年度の給食試食会は、18名の保護者の方が参加しました。PTAの方々のご尽力のおかげで、地元のトキハソースさんを招いて3年生の出前授業がありました。そこで、トキハソースさんとコラボレーションをして滝野川ごぼうやきそばを学校給食で提供することができました。江戸野菜「滝野川ごぼう」は、PTAからのご支援をいただいております。ごぼうをソースで炒めるところがポイントです。試食会に参加された方から給食の感想とご家庭での食育を記入いただきました。紙面の関係で抜粋して掲載します。



滝野川ごぼうやきそば、牛乳、
甘酒タンドリーチキン、コーンスープ

気になる献立などがございましたら、ぜひお声かけください。給食だよりを通してご紹介します。

例) ○年

- * 給食試食会の感想
- * ご家庭での食育の取組

1年

- * 栄養だけでなく、楽しく安全に給食が工夫されていることがよくわかりました。
- * 食べる前の工程を一緒にやっています。買い物、作ることを親子で実施することで、苦手な物も食べられるようになっていきます。

1年

- * どれもとても美味しかったです。野菜がとても多く、味付けも濃くなく家でもマネできる要素がたくさんありました。スープは家でも作ってみようと思います。
- * 旬のものを食べるようにしていること。苦手なものでも出して一口でも食べるようにしています。味は濃くせずだしやスパイス、ハーブなど取り入れています。

2年

- * 子どもが美味しいと言っていたメニューを実際に食べられてとても嬉しかったです。普段焼きそばにごぼうを入れることはないのですが、この場所ならではの食べ方を知ることができました。
- * 食べず嫌いが多い子なのですが、給食で食べられるようになった食材・メニューが本当に多いです。なので、給食で○○が食べられた、と言われた時はすぐその食材を出して好き嫌いを克服してもらおうとしています。





2年

- * 栄養士さん、調理さんの心のこもった給食提供に涙が出そうになりました。子ども達にも〇〇〇美味しかったから家でも作って～と言われることがあります。
- * 毎日ではないけれど、自分達でご飯をよそったり、食器を運んだりなどお手伝いを声かけしている。一緒に食材を切ったり、作ったりの作業もしています。自分で作ると美味しさも倍増しているようです。

3年

- * 調理員の方々の徹底した衛生面のお話、ネットで髪の毛が出ないようにしたり、食中毒の対策の徹底、コストを抑える為に時間をかけて手作りしているパンの話など聞けて本当に感謝しかありません。
- * 家では好き嫌いが多く困っています。給食でおいしかったと言われたメニューを見て作れそうなものだったら作っています。最近だと我が家では初の「いももち」、イメージできず作れなかったのは「じゃがまるくん」

6年

- * 牛乳パックにストローがないことに時代の変化を感じました。栄養士さんから普段のお話を直接聞いたこと、給食時間中の放送などで子ども達が食事を楽しんでいる様子が伝わってきたのが、とてもありがたかったです。
- * 実家から送られてくる野菜などで季節を感じています。魚が好きで釣りをして季節を知ったり、さばいたりします、

2年

- * 栄養士さん、給食室の方々の日々の取組、姿勢を伺い、改めて子ども達への心遣いに感謝いたしました。地産のものを頂く機会はなかなか無いので嬉しかったです。
- * 季節の野菜は料理に入れています。季節を感じて食事を楽しむようにしています。食材を細かくしたりして「苦手」を作らないような食事を作っています。

2年

- * 給食を作ってくださいの方々の身支度のお話、毎日毎回どんなに大変で気を遣っているかを子どもにきちんと伝えようと思います。
- * 一緒に買い物に行く。一緒に作る。食べたことのない見たことのない野菜にチャレンジする。食事に何が入っているか聞く。

3年

- * 長男が高校生になり、小学校、中学校の給食のありがたみをひしひしと感じます。
- * いろいろな食材を買うように心がけています。

3年

- * 子ども達は毎日こんな美味しいお昼を食べているのか、と本気でうらやましくなりました。どうりでそりゃあ毎日おかわりの話を聞くわけだと納得でした。味だけでなく栄養バランス、工程、費用の都合など色々な条件があるなかで子ども達の体作りを支えてくださり、本当にありがとうございます。
- * おいしく残さず食べようね、は今でも満点だと思います。

ご家庭と学校と連携して、子ども達が健やかに成長するように見守りたいと思います。たくさんの励まし、ありがとうございました。引き続きよろしくお願いたします。

裏面もあります。

12月21日は、冬至です。

今年の冬至は、12月21日です。冬至とは、1年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日のことです。この日を境に昼の時間が長くなっていくことから、世界各国で、お祝いしたり、お祭りが行われたりしています。それぞれの地域独自の風習も残っています。日本では、無病息災を願い、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりします。この冬も寒さに負けず、元気に過ごしていきましょう。



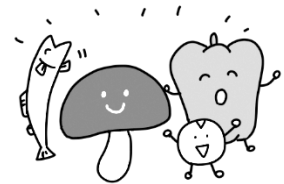
苦手な食べものはありますか。



誰にでもあるかもしれない「苦手な食べ物」。実は、子どもにとって、「苦手な食べ物」があることは、自然なことです。それは、大人よりも味覚が敏感で、味を強く感じるからです。例えば、ピーマンの苦みも子どもはより強くその苦みを感じます。苦みや酸味を敏感に感じ取ることは、毒が入っていることや腐っていることに気付くために必要な、生き物としての生存本能でもあるのです。



苦手な食べものは克服できる日は、きっと来る。

成長に伴い、苦手な食べ物が食べられるようになることは、よくあることです。苦手克服のために大事なポイントを紹介します。



<p>POINT①</p> <p>くり返し食べてみること</p>  <p>これなら食べられるかも!</p> <p>慣れは非常に大切です。最初は食べられなくても、少しずつ経験を重ねることで、徐々に受け入れられるようになることも多いのです。まずは、一口。味見するところからスタートしましょう。</p>	<p>POINT②</p> <p>周りの人がおいしく食べる様子</p>  <p>自分に近い人が、おいしそうに食べている様子は、興味を引き立てられると同時に、その食べ物が危ないものではないという安心感にもつながります。おいしいを共有できると楽しい食事にも繋がります。</p>
--	---



給食では、様々な食体験を重ねることを大事にしています。

日本の伝統的な和食はもちろんですが、食材、季節・旬、味付け、食感、食文化など、食べ方を含め、様々な食の体験（食歴）を広げられるように心がけています。



おうち de きゅうしょく じゃがまるくん

※2024. 11. 12実施

* 材料名

じゃがいも 中サイズ 2個(350g)

プロセスチーズ 55g(5ミリ角に切る)

塩 こしょう 少々

片栗粉 大さじ1

卵 10g (なくてもよい)

片栗粉 大さじ2

揚げ油

*分量は 5人分です。



- ① ジャがいもは、つぶしやすい大きさに切り、蒸す。
- ② ジャがいもが熱いうちにつぶし、塩こしょう、チーズ、卵、片栗粉を混ぜる。
- ③ ボール状に成形する。
- ④ まわりに片栗粉をまぶし、油で揚げる。 170℃ 4分

※ ジャがいもを茹でる場合には、水気を切り、粉ふきいもにしてから調理すると作業がしやすいです。

※ かわいらしいネーミングも、子ども達に人気です。



おうち de きゅうしょく あまざけタンドリーチキン

※2024. 11. 26実施

* 材料名

サラダ油 適量

鶏もも肉 切り身 60g 5枚

塩 少々

にんにく、しょうが 少々

甘酒 大さじ2

豆乳 大さじ2

酢 小さじ1

カレー粉3g

しょうゆ 大さじ 1/2

トマトケチャップ 大さじ1 1/2

パプリカ 少々

*分量は 5人分です。

- ① 調味料を混ぜ合わせ、調味液を作る。
- ② 鶏肉を1時間程度漬け込む。
- ③ オープンで焼く。 165℃ 15分

※定番のタンドリーチキンでは、ヨーグルトを使用しますが、今回は甘酒です。漬け込んで焼くので、アルコール分を気にせずに召し上がれます。

