

～きゅうしょくだより～

パンのみみ

2022年7月プラス号 給食室



1学期の御所見小の給食

4月 1年生：給食入門「きゅうしょくがはじまるよ！」と旬の野菜で体験学習

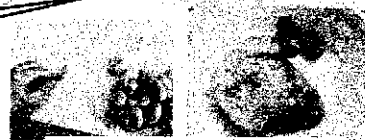


ちょっぴりドキドキしている子ども給食が楽しみになるように、担任の先生と栄養士で給食ができるまでの話や牛乳だけの練習給食を行いました。1学期の間で上手に準備と片づけもできるようになりました。



5月には生活科の学習で農家さんによるそらまめのおはなしとさやむき体験をしました。

←事前に大型絵本も楽しみました。



カジキの香味焼きのつけあわせに

6月 2年生：とうもろこしの皮むきと食の授業「やさいとなかよし」



今年はこれまでにない6月の梅雨明けにともなう猛暑のため、農家さんに収穫をお願いし、学校で皮むきを行いました。畑の体験の代わりに、とうもろこしの株ごともってきてくださり、小さなベビーコーンも見せてもらいました。ひげは実のひとつひとつとつながっていることや、一株が1本しか収穫しないことを知りました。子どもたちからの質問にもたくさん答えてくださいました。

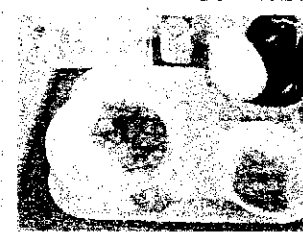


友だちや先生とともに食べる給食は、子ども達にとって好きなものを増やすきっかけになる力をもっています。自分の日頃の食べ方をふりかえり、「ふじさわバランストリオ」をそろえて食べることの大切さを学習しました。野菜畑からの農家さんのメッセージは大切な教材となっています。

7月 3年生：えだまめのさやとり体験



今年は夏野菜カレーとともに登場！



学習の1時間前まで畑で育っていたとれたての枝豆は、緑の色も鮮やかで、「神風香」のなまえのように豆の香りも豊かで味も抜群でした。理科の学習とのつながりもあり、食材をとおして実物を見てさわる体験はなにより大切と感じます。さやの中の豆の数にも興味津々でした。「えだまめ」は「大豆」から生まれることも知りました。農家さんのやさしくわかりやすい語り口に、子どもたちも引き込まれるように聞いていました。

1学期もたくさんの地場野菜が農家さんの笑顔とともに給食室に届けられました⑩



ごしよみのしんせんておいしいおやさいが給食になってみんなのからだのちょうしをととのえてくれているよ！



なつやさいのすぶた

やさいのからししょうゆあえ

ラタトゥイユ

こまつなチャーハン

あげじゃがいものそぼろに

ごしよミネストローネ

野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ物です。地域で育つ野菜の美味しさはまた格別です。

『給食レシピ』



「つくりかたを教えてください」の声が届きました！

ドライカレー（4人分）

材料

米	3カップ
バター	15g
油	小さじ1
しょうが・にんにく	各1片
豚ももひき肉・牛ももひき肉	各150g
たまねぎ	中3個
にんじん	中1本
カレー粉	小さじ1
チーズ	40g
レーズン	20g
しお	小さじ1
トマトピューレ	小さじ1/2
ウスターソース	大さじ1
小麦粉	大さじ1
パセリ	少々

作り方

- ① 米は普通の水分量で炊き、バターを入れてほぐす。
- ② しょうが・にんにく→みじん切りにんじん・たまねぎ→みじん切りにんじん→湯で戻し、きざむパセリ→みじん切り
- ③ 油でしょうが・にんにくを炒めてたまねぎを加え、すきとおるまで炒める。
- ④ さらに、にんじん・豚肉・牛肉を加え、よく炒め、チーズ・レーズンを加える。
- ⑤ 調味料を順に加え、小麦粉をふり入れ、よく煮込む。
- ⑥ パセリをちらしてできあがり。

*パンやナン、パスタにも合うので、まとめて作っておくと便利です！

夏野菜のスープ ～こしょう小バージョン～（4人分）

材料

オリーブオイル	小さじ1
鶏もも小間肉	100g
たまねぎ	中1/2個
にんじん	50g
ズッキーニ	中1/2本
ウィンナー	100g
トマト	中1個
しお	小さじ2/3
こしょう	少々
レタス	50g
ガラスープ	500g

作り方

- ① たまねぎ→小さめの角切りにんじん・ズッキーニ→いちよう切りにんじん・ウィンナー→好みの幅の小口切りにんじん・レタス→角切り
- ② オリーブオイルで鶏肉を炒め、たまねぎ・にんじんの順に加えて炒める。
- ③ ガラスープを加え、にんじんに火が通ったら、ズッキーニ・ウィンナーを加える。
- ④ しお・こしょうで調味し、トマトとレタスを加えて仕上げる。※トマトは好みで湯むきする。

※レタスの歯ざわりを残すために加熱しすぎないのがポイントです。

夏休みのうち時間にとりくんでみませんか？

★『給食の絵』

★『夏野菜について学んで野菜博士になろう！』

自分でえらんでとりくむ、夏のホームワークのひとつに、『給食の絵』があります。3年ぶりの募集となります。来年1月にひらかれる『ふじさわ市がっこうきょうしゅくフェア』にも各小学校から5名の作品が展示されるよていです。（画用紙のサイズなどのきまりがあるので、募集内容をよく読んで準備をしてくださいね！）たくさんの応募をお待ちしています。

知っていたかな？8月31日は『野菜の日』。この日にちなんで、市の健康づくり課からの、食育ホームワークもあります！こちらは、ぜひ親子・ご家族でチャレンジしてみるものおすすめです。

取り組んでみよう今日からできる食育！

夏野菜について学んで

野菜博士になろう！

2022年7/20～2022年8/31

生涯にわたって健康に生活するためには、子どもの頃から食に関する正しい知識と正しい食習慣を身に付けることが大切です。食育や栄養に関する知識を身につけてみましょう。

★野菜の日をきっかけに野菜について調べたり、または食事を作ったりして、取り組んでみましょう。

8月31日は
野菜の日

※案内のプリントを、
学校からも配付していますのでご確認ください。

投稿について

投稿条件

- 電子データ（横向き・縦向き）2～10メガバイトのJPEG、PNG、8MPのいずれか
- 組み写真や意図的な合成、複製、特許効果等の加工した作品は不可
- 投稿作品の著作権・著作権（著作権法第27条及び第28条に定める権利を含む）は福沢市に帰属します。
- 投稿者は投稿作品に対して著作権者としての権利を行使しないものとします。
- 作品は返却しません。
- 投稿作品は人物、個人所有の建物など肖像権をクリアしたものに限り、掲載料、賞に値するものはございません。
- 「福沢市のホームページ」の掲載にあたって投稿者の氏名またはニックネームを公表します。
- 氏名の場合はイニシャル表示を公表します。
- 災害発生などの影響により掲載を中止する場合があります。

投稿の流れ

- 電子申請「e-kanagawa（福沢）」を検索又は二次元コードをお読みください。
- 電子申請内の「夏野菜について学んで野菜博士になろう！」の申請より必要事項を記入し写真と感想を投稿してください。※利用希望登録せずに申し込みを行うことは可能です。

投稿方法

1. 動画を見てみよう

福沢市ホームページ「食育の推進」のサイト内から

食育や栄養に関する動画をみてみましょう。

低学年向け動画「よく見て、たくさんわけて！

おいしく食べよう！

高学年向け動画「見て、感じて、食べてみましょう！」

2. やってみよう

（例）育てたトマトの様子を撮影して、絵や写真を使って記録する。

夏の野菜を利用して料理をつくる。

3. やってみたいこと・まどめたことの写真を投稿する

「e-kanagawa（福沢）」に投稿する

育てたこと・やったことをまとめてみましょう！そして投稿しましょう！

お問い合わせ

福沢市健康づくり課

TEL 0466-50-8430 FAX 0466-50-0668

（投稿例）



※投稿について

めざそう 健康増進



※写真を投稿する際は、個人が特定されないようご注意ください。