

～きゅうしょくだより～

パンのみみ

2023年3月号

御所見小学校 給食室



おうちのひとといっしょによんでね!

春の足音が聞こえ、心もはずむ3月は、学校では1年のしめくくりの月になります。

6年生の卒業式の歌の練習がきこえてくると、「給食もあと何回!」のカウントダウンが

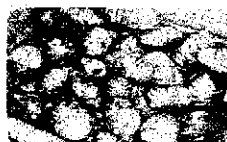
はじまります。今年度も、子ども達は給食の黙食をがんばり、その分味わって食べました。

新しい学年、学校に向けて最後の月を元気に過ごすためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」

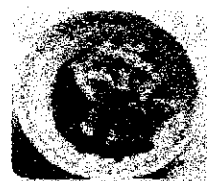
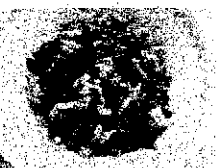
(くりかえしお伝えしていますが、やはりコレ!)の習慣をこころがけて、実行しましょう。

～3学期のわれら御所見の地場野菜～

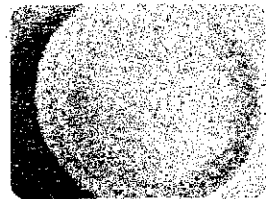
1月：3学期は「ごしょみ汁」でスタート!「なばな」をゆでやさいにプラスし、春の気配を楽しみました。一足早い「新じゃがいも」を煮物・炒め物でいただきました。



2月：緑あざやかな「ブロッコリーのソテー」と「小松菜の煮びたし」。「新ごぼう」を素揚げにして「大豆とごぼうと小魚の揚げ煮」に。白菜が主役の「ラーパーツアイ」は、白菜の甘みと調味料の辛味・酸味がよく合いました。



3月：「沢煮椀」ではたくさんのにんじん・だいこんを味わいました。「ごぼうのポターージュ」「ごしょみ汁」で今季最後のごぼうをたっぷりいただきました。



※うらなに「ごしょみ汁」の味をきかせてほしいです!

1年間を振り返ろう

今日の学年で過ごす最後の月となりました。この1年を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。下の表で、できるようになったこと、よくできたことを確認しましょう。

□にチェックを入れてね!

<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べることができた。	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができた。	<input type="checkbox"/> 食べ物の味や、食べ物の香りが好きになった。
<input type="checkbox"/> 食事前の準備や後片付けに協力することができた。	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることができた。	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考慮することができた。	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかった。)	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。

「未利用魚(みりようぎょ)」って聞いたことはありますか? 小さいなどの理由で市場に出ず、利用されない魚のことをいいます。

今、**地理地消(ちさんちしょう)**・SDGs・食品ロスなどを考え、給食で利用できないかと農業水産課と学校給食課で話し合いが始まったところです。新鮮で、貴重な藤沢市で獲れた魚を、給食のみなさんにも食べてもらいたいという願いから、今月市内小学校全校で、片瀬漁港で獲れたイワシを煮干しとして活用しています。御所見小では、2日の沢煮椀、7日のごしょみ汁で「藤沢産煮干し」を使用しています。さば節と煮干しで、ダブルだしになるため、しっかりと濃いだしになります。減塩効果もうまれ、健康にもよいですね。

【今年度の給食委員会活動から】 2学期に食育動画を作成しました！

御所見の地場野菜を育て、給食室まで届けて下さっているたくさんの農家さんを代表して、さんにインタビューをさせていただきました。

野菜を育てるうえでのご苦労や嬉しいときのお話、お気に入りの野菜やおすすめの食べ方などを教えていただきました。また、今の日本の農業の課題やこれからのについても、これから私たち自身が暮らしの中でできることをとともわかりやすく、お話しして下さいました。

さん

作物の病気を早くみつけて、それを最小限にすることが年間を通して大変なことです。作物が成長してよいものが出来たときが嬉しいですね。



これから考えると、国内で作ったものを国内で消費してかないと、日本の農業は廃れてしまう。特にごはんを食べる人がだんだん少なくなっているようだね。生産者が高齢になって、作る人が少なくなっているよ。このままでは、自給率もどんどん下がってしまうだろう。

今年1年を通して、小松菜・かぼちゃ・大根・じゃがいも・ながねぎ・さといもを届けてくださいました！

その土地でとれたものを、その土地で味わうこと（地産地消）と主食のごはんを積極的に食べること（ごはん食）は、日本の農業を持続していくためにとても大切ということ、さんのお話からあらためて実感しました。給食委員のメンバーも、直接お話を聞くことができ、貴重な経験となりました。



ごしょみ汁(4人分)

とりもこま肉	50g	① にんじん、だいこん・・・いちよう切り ごぼう、長ねぎ・・・小口切り えのきだけ・・・2cm位に切り、ほぐす こんにやく・・・厚さ3mm角切り さといも・・・厚めのいちよう切り 油揚げ・・・短冊切りにし、湯通しする
にんじん	40g	
ごぼう	40g	
だいこん	80g	
えのきだけ	20g	② だしの中に、とりにく・にんじん・ごぼう を入れ、煮る。えのきだけ、こんにやく、 油揚げを入れ、さらに煮る。
こんにやく	40g	
油揚げ	1枚(20g)	③ さといもを加え、ねっとり感が出るまで煮る。
さといも	2個(80g)	
長ねぎ	20cm(40g)	④ しお、しょうゆ、酒、みりんで調味し、 長ねぎを入れて仕上げる。
塩	ひとつまみ	
しょうゆ	大さじ1強	
さけ	小さじ1・2/3	
みりん	小さじ2/3	※ 学校給食では、だしはさば節でとります。市販の粉末 だし(塩分含む)を使用するときは、塩を控えて調整してください。
だし	480cc	

《1人分の栄養価》

エネルギー	74 Kcal
たんぱく質	4.7 g
脂 肪	2.4 g
塩 分	1.0 g



『食べることを通して、世界を見つめる視野を広げて』 ～学校給食からのメッセージ～



しよくじ せんじん うけついで ぶんか やどり ちょうり ばんみちか かがく たべる とおして わたし いやおう しゃかい せかい ちんたい
食事には、先人から受け継いできた文化が宿り、調理はときに一番身近な科学でもあります。そして、食べることを通して、私たちは否応なしに、社会や世界の問題と

向き合わなければならないこともあります。ひとくちに「食」といっても、さまざまな切り口があり、学べば学ぶほど、知れば知るほど深くなっていくものなのですね。巣立ってゆ

しんきゅう ざいこうせい た たいせつ おもうこころ こうどう すこ せいりょう ねが
く6年生、進級する在校生のみなさん、これからも、食べることを大切に思う心をもって、それを行動していき、健やかに成長してくれることを願っています。