

# きゅうしょくだより 高砂小学校 2024・3月

2023年度の181回の給食が終了いたしました。本校の給食に対しましてはご理解、ご協力をありがとうございました。

## 6年生 卒業おめでとうございます！

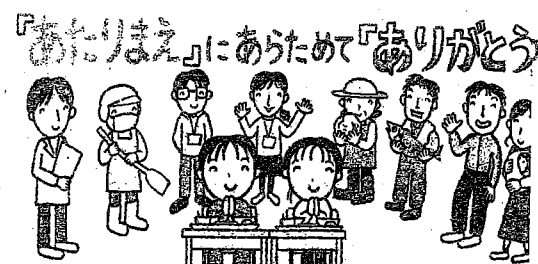


6年間の給食の思い出にはどのようなものがありましたか。2月3日には、家庭科の授業を生かして給食献立づくりをして、実際に高砂小学校の給食に登場させました。

2年生から5年生までの子どもたちからは、「6年生すごい。みんな好きなものでみんなおいしい。」との声があがっていました。

6年生最後の食育授業は「めざせ一生健康人」でした。

いつもは気がつきにくい体のしくみや働きを通して、「食べることは生きる事」を伝えました。最後は「ビンゴゲーム」で盛り上がりました。



4月、初めての給食に戸惑っていた1年生は、給食当番、牛乳パックの開き方や食事の量、食べる時間、苦手な食べ物へのチャレンジなど給食を通して、大きく成長してくれたように感じています。最後の学習は「ふじさわバランストリオと友達になろう」でした。お絵描きコーナーでは、それぞれのバランストリオを楽しそうに描いてくれていました。これからも末永く友達でいて欲しいと思っています。

「1年間で、おいしかったのでまた食べたい料理」では、10月に登場した「カツカレーライス」や全校でも人気の高い「ABC スープ」「コーンスープ」「ハヤシライス」「ハンバーグ」残食がいつも少ない「パン」、「豚肉丼」、「かじきのステーキ」、「プルーン」「まめまめみそまめ」「チョコケーキ」「かきたまうどん」「あげパン」など料理名を憶えていてくれることにも感激しました。

<p><b>2年生</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>よくかんで食べよう</li> <li>しっとこ</li> <li>おやつのこと</li> <li>とうもろこしの皮むき</li> </ul>	<p><b>3年生</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>地産地消</li> <li>知っとこ</li> <li>カルシウム</li> <li>よくかんで食べよう</li> </ul>	<p><b>4年生</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごみのゆくえ</li> <li>給食の残食から</li> <li>知っとこ</li> <li>食物繊維</li> </ul>	<p><b>5年生</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>SDGsから給食</li> <li>の残食を考える</li> <li>五大栄養素</li> <li>知っとこ</li> <li>朝ごはん</li> </ul>
---	--	---	--

6年生の学習から ご家庭でもチャレンジしてみてください。

## ビンゴカード

## ビンゴマスターシート

ビンゴマスターシートに書いてあることは、みなさんが生活の中で元気に健康に過ごすためにどれも大事なことです。今回はこのうちで、中学生になって、また大きくなってからも健康でいられるようにするために、あなたが特に重要だと思うものを9つ選びましょう。次にビンゴカードの枠の中にその番号を記入しましょう。そのとき、一番大切だと思われるものを真ん中に書いてください。


今回は前の時間にお話したことのなかからいくつかが登場します。

- 赤・黄・緑の食品をバランスよく食べる
- 小魚を食べる
- 食事のあとには歯をみがく
- 毎日お風呂に入るようにする
- 十分な睡眠をとる（早寝・早起きをこころがける）
- 主食・主菜・副菜を考えて食事をする
- たばこを吸わない・酒を飲まない
- 夜遅くまで外で遊んでいない
- こく類（米やいも）をよく食べる
- おやつを食べ過ぎない
- 太りすぎや、やせすぎには気をつける
- 運動をするようにこころがける
- 病気になったらお医者さんの言われたことを守る
- 食事の時にはマナーを守る
- 車に乗る時にはシートベルトをする
- 自転車の乗るときにはルールを守る
- 知らない人に誘われてもついて行かない
- 規則的な排便をする
- 心配ごとや困ったことがあったら信頼のおける人に相談する
- 朝ごはんを毎日食べる
- 自分の健康は自分で守るように心がける
- 野菜を1日350gくらい食べる
- くだものも食べるようにする
- 豆や海藻も食事に取り入れるようにする
- よくかんでゆっくり食べる

### ♪中学校給食 お知らせコーナー♪ ~シリーズ3~

#### 【食材はどんなものを使っているの?】

国産の肉や野菜などをはじめ、ほとんどの食材は小学校給食で使われているものと同じものを使っています。小学校同様、フライなども一つ一つパン粉付けから手作りをしています。藤沢や神奈川の食材を集めた「ふじさわランチ」や「かながわランチ」もあり、地産地消にも取り組んでいます。（藤沢産：小松菜・湘南しらす・さつまいも・大根・新米など）

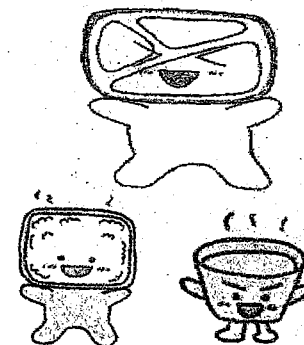
#### 【おかずは冷たいけどご飯と汁ものは温かいです】

お弁当箱に複数の種類のおかずが入るので、食中毒を防止するため、おかずは冷却しています。

家庭で作るお弁当も冷ましてから詰めるのと同じです。

小学校給食と比べると冷たいという声が多いのですが、安全第一の給食です。

ご飯と汁ものは、保温材が入っているので温かいです。



4月の給食は、10日（水）からの予定です。

## 残りなし！大人気の豚肉丼(4人分)

精白米	2合	① 炊飯する
米粒麦	35g	② 豚肉は酒と一緒にゆでる
具(4人分)		③ たれは合わせて煮込む
サラダ油	少々	④ 油でたまねぎをよく炒める(すきとおるくらい)
しょうが	少々	⑤ ②のゆでた豚肉を加える
にんにく	少々	⑥ ③のたれを加えて味がなじむまで煮る
たまねぎ	180g	⑦ 最後に水溶き片栗粉を入れてまとめる
豚もも薄切り肉		
3等分に切る	250g	
酒	10g	

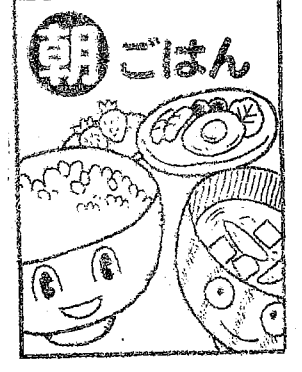
たれ(10人分)			
にんじん	15g	ウスターソース	20g
たまねぎ	15g	みりん	20g
りんご	15g	酒	10g
赤みそ	20g	一味唐辛子	少々
さとう	20g	トマトケチャップ	25g
しょうゆ	30g		
片栗粉	5g		

## 6年生が作り方教えて！ビビンバ(みそ)(4人分)

米	2合	① 米は普通に炊く。
		② にんにく・しょうが…みじん切り ごぼう…さがき にんじん…せん切り こまつな…ゆでて切っておく
油	小さじ2	③ 油でにんにく、しょうが、トウバンジャンを炒め 豚肉も加え炒める
にんにく	少々	
しょうが	少々	
トウバンジャン	少々	
豚もも細切り肉	150g	④ ごぼう、にんじんも加えてよく炒め、もやしを加える
ごぼう	50g	⑤ 野菜が煮えたら調味料で味を調え煮る
にんじん	50g	⑥ 水溶きの片栗粉でとろみをつけ、アーモンド、ごま 小松菜を加えて混ぜる
もやし	100g	
さとう	大さじ1	⑦ 炊き上がったごはんに具をのせ仕上げる。
しょうゆ	小さじ2	※ もやしは普通のもやしでもかまいませんが、あれば 大豆もやしを使って、子どもの苦手な豆を食べられる と良いですね
さけ	小さじ1	
みりん	小さじ1/2	
白みそ	小さじ1/2	※ 学校ではすべてを混ぜて作ってしまいますが、 焼き肉とナムルを別々にのせてゆくのが本格的 たっぷり野菜をのせてバランスよく作ろう。
赤みそ	小さじ2	
テンメンジャン	少々	
片栗粉	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2	
アーモンド(八割り)	30g	
白ごま	小さじ1	
こまつな	80g	

## 元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれます！



藤沢市・マイア  
ミビーチ市が  
姉妹都市にな  
ってから65年  
を記念して、給  
食がコラボレ  
ーションしたのが  
この料理です。  
大反響で、おい  
しい声がたく  
さん聞かれまし  
た。

## つくってみよう給食献立♪ ポップコーンシュリンプ(4人分)

むきえび(4L)・300g	① むきえびは、良く水洗いして水気をきり、 小麦粉をまぶす。
小麦粉・・・小さじ2	② トマトケチャップとウスターソース・さとう・ 水分を加えて加熱し、ソースを作る。
小麦粉・・・大さじ2	③ 小麦粉・鶏卵・水分を混ぜた生地にむきえびを 付けて、パン粉の順に衣を付けて油で揚げる。
鶏卵・・・1/2個	④ できあがりにソースをかける。
水分・・・大さじ2	
パン粉・・・50g	
揚げ油・・・適宜	
トマトケチャップ・20g	※えびが小さいので、一口で食べられる大きさを す。ソースはお好みで変えても楽しめます。
ウスターソース・・・5g	
さとう・・・小さじ1/2	
水分・・・大さじ1	