

# 食育だより H24.3



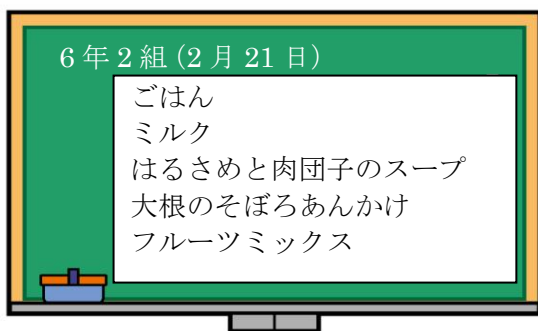
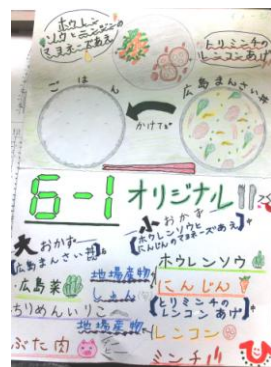
## 栄養教諭日記

食に関する学習を前にした大休憩に、2年生の児童が教室に帰る時、「3時間目待ってるよ。」と大きく手を振りながら声をかけてくれました。とてもうれしく、はりきって、教室に向かいました。

## 皆実オリジナル給食

6年生の児童が言語・数理運用科の時間で学習した「地場産物を使った広島らしい献立」の第二弾は6年2組(2/21)、第三弾は6年1組(2/22)、第四弾は6年4組(3/7)に児童が考えたメニューとして登場しました。

朝の会には、6年生の児童が、全学級にオリジナルポスターを持って、献立の紹介に行きました。お兄さん、お姉さんたちが考えてくれた献立ということもあり、どの献立も好評で、残食がとても少なかったです。



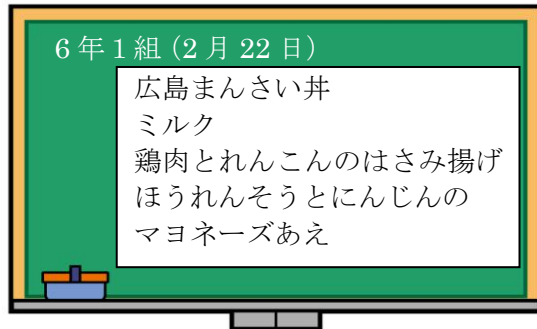
### 〔はるさめと肉だんごのスープ〕

豚ミンチ・みじん切りにしたしょうが・小口切りにしたねぎ・卵・でん粉で肉団子を作っておきます。鶏がらだしでとったスープに、にんじん・太もやし、白菜を加え、数が行き渡るように小さめに手作りした肉団子とゆでておいたはるさめを加えます。仕上げにゆでた「小松菜」を彩りに入れて出来上がりです。

### 〔大根のそぼろあんかけ〕

県内産の大根を厚めのいちょう切りにし、昆布を使っただしでゆでました。牛肉と豚肉のミンチをしょうがを使って炒め、さとう、しょうゆで味をつけ大根とからめました。

特に手作りの団子とはるさめがマッチしたスープは、とても好評でした。



6年1組(2月22日)

広島まんさい丼

ミルク

鶏肉とれんこんのはさみ揚げ

ほうれんそうとにんじんの

マヨネーズあえ

〔広島まんさい丼〕

ちりめんいりこ、えのきたけ、広島菜など広島県内産の食材をだし昆布とかつおだしでとっただしで豚肉と一緒に煮て、でん粉でとろみをつけ、ごはんにかけて食べます。

ごはんが足りないという声をたくさん聞きました。

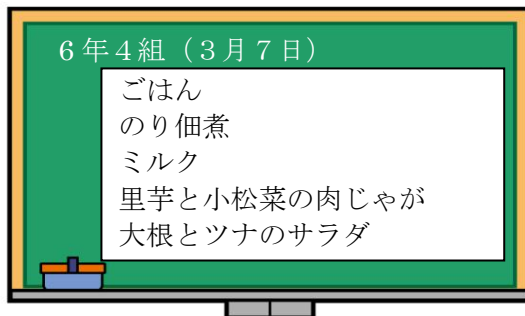
〔鶏肉とれんこんのはさみ揚げ〕

食物せんいがたっぷりの広島県内産のれんこんを粗みじんにし、鶏肉のミンチとともに混ぜて揚げました。れんこんの歯ごたえがとてもよく、シャキシャキ感が好評でした。

〔ほうれん草とにんじんのマヨネーズあえ〕



ゆでたほうれん草とにんじんをしょうゆ味のドレッシングとともに、マヨネーズであえました。苦手な野菜も食べやすくなりました。



6年4組(3月7日)

ごはん

のり佃煮

ミルク

里芋と小松菜の肉じゃが

大根とツナのサラダ



〔里芋と小松菜の肉じゃが〕

里芋はねばりがあり、苦手な児童もいますが、下ゆでをし、煮物にぬめりがあまり出ないようにしたところ、とてもきれいに仕上がりました。「じゃがいもより、里芋のほうが合っていておいしかった。」という感想も聞かれました。

〔大根とツナのサラダ〕

広島県内産の大根をせん切りにし、シャキシャキ感が残るようにゆでて冷まし、ツナと一緒に手作りドレッシングであえました。

〔のり佃煮〕

焼きのりを使い、佃煮にしました。ご家庭でも、湿気でそのままは食べられなくなった焼き海苔で佃煮を作ることができます。作り方は、のりをちぎって鍋に入れ、水・酒を入れてやわらかくなるまで煮た後、調味料を入れ、好みの固さになるまで煮詰めたら出来上がりです。

焼き海苔	5枚(15g)
水	300CC
酒	50CC
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2

# 食文化

各ご家庭には、その家に伝わってきた料理など、子どもに残したい食文化があると  
思います。学校給食では、給食を通して、地域の地場産物を知る学習や昔から大切に作ら  
れてきた食物について学んだり、給食として食べたりしてきました。

3年生では、社会科の学習で広島市農林水産振興センターやオタフクコースの見学に  
行きました。そのことで、地元の食品により興味を持つようになりました。そこで、教  
科学習を通して、広島市の地場産物について学習する機会をもちました。

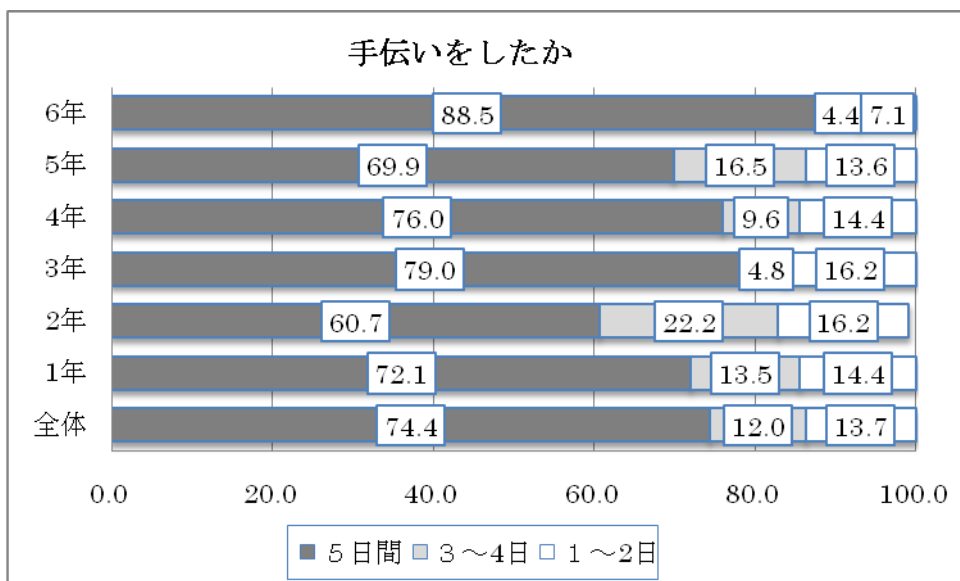


2年生では、輸入に頼らなくても食べることができるお米について、その良さを学習  
するとともに、米を使った行事食についても学習しました。

米離れが進み、日本から米を作る農家の人がいなくならないように、私たち一人ひと  
りが日本の食文化を守っていければと思います。

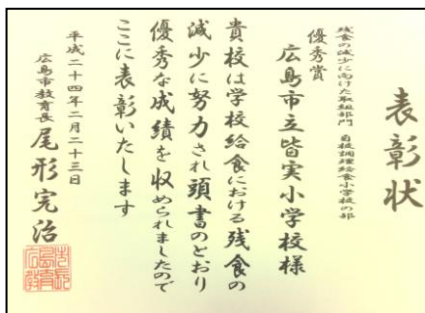
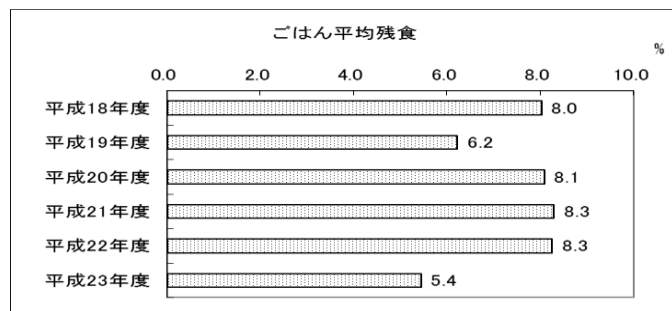
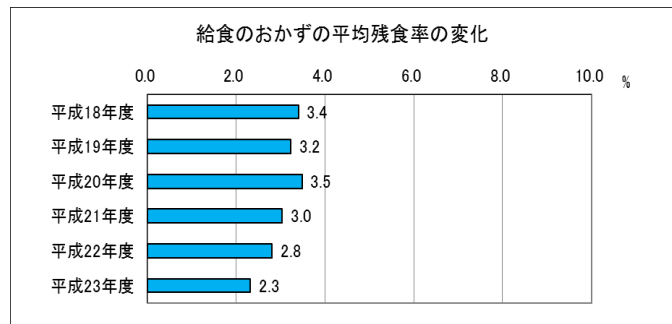
## 生活リズムカレンダー結果集計

1月に行った5日間の生活リズムカレンダー調査の結果の抜粋したものを掲載します。  
下のグラフは、家庭での食事に関するお手伝いの結果を表しています。食事の手伝いの  
習慣が身につくと、自分の健康にも関心をもつことのできる大人になるのではないかと  
考えます。また、家庭での食文化を伝えていくことにもつながります。



# 残食0運動の取組

給食委員会の児童を中心に活動してきた「残食0運動」の取組の成果もあって、今年度は、主食のごはん、おかずのどちらも残食が減りました。その取組が評価され、『残食率減少部門 自校調理給食小学校の部門』『残食の減少に向けた取組部門』の2つの表彰状をいただきました。全校を代表して、給食委員会の児童が校長先生より賞状を受け取りました。委員会の児童も自分たちの自主的な活動が評価され、大喜びでした



給食委員会では、「残食0運動」の取組だけではなく、毎月の給食目標を各学級に伝えに行く活動や「箸検定」前の「箸の持ち方指導」にも取り組みました。

また、「手洗いをきちんとするために、音楽を取り入れたらいい」と案を出してくれたので、先月の中旬から、手洗いの歌を給食準備中に流しています。このように1年間を通して、日々の活動以外にもたくさんの活動に頑張った給食委員会の児童のみなさんに感謝しています。

