



2月 給食だより

平成30年2月号
練馬区立開進第二小学校
校長 長田信彦
栄養士 満井裕子

暦の上ではもうすぐ春となり、厳しい寒さの中にも春の訪れの近いことが感じられます。

風邪やインフルエンザが猛威をふるっていますが

風邪予防には、規則正しい生活とバランスの

良い食事を！手洗い・うがいも忘れずにしましょう。

「早寝早起き朝ご飯」
↓運動シンボルマーク



給食レシピの紹介!!

愛知県出身の先生お墨付き！ ＊一みそカツの“タレ”＊

★材料（4人分）★

- ・ 八丁みそ ……20g
- ・ だし汁 ……100g
- ・ 本みりん ……大さじ1
- ・ 酒 ……小さじ1
- ・ 砂糖 ……大さじ1と1/2

★作り方★

- ①だし汁、本みりん、酒を合わせておく。
- ②鍋に八丁みそを入れ、①を少しずつ入れながら混ぜる。
- ③砂糖を加え、弱火にかける。
- ④ソース程度の濃度になるまで煮詰めたら完成！

児童よりリクエストがありました！

12月の食育の日に登場した愛知県の郷土料理「みそカツ」。そのみそダレがおいしいという声がたくさんありました。「ごはんが進むから、お家のトンカツにかけて食べたい！」と給食のみそダレレシピのリクエストです♪

みそだれはじっくり時間をかけて煮こむことがおいしさのポイントです！出来たてよりよりも、少し落ち着かせた方が味がなじみおいしく食べられます。

学校給食費のご協力をお願いします。
今回の引き落としは
2月6日(火)です。
今年度最後の引き落としとなります。
残高不足にご注意ください。



一食分の食事はまかせて！6年生は小さな栄養士♪

2学期に6年生は家庭科の授業で一食分の献立を立てる授業をしました。5年生から学習する家庭科の授業、ガスコンロの使い方から始まり、ゆでる調理法やお米の炊き方、栄養素についてなどを一つずつ学んできました。そしてついに一食分の献立を考えられるまでになりました！

献立の立て方については、栄養士が実際に給食の献立をどのように立てているのかお話しをしました。給食の献立を立てるときのポイントは大きくわけて「栄養・彩り・味」3つです。他にも予算や旬についても考えていることを説明しました。

子供たちはワークシートに聞いたことをまとめ、気が付いたことや感想などを書いていきました。「何気なく食べていた給食だったけど、たくさんのことを考えて献立がたてられていることがわかった。」「家で献立も自分たちのことを考えて作ってくれているのかと思うと感謝して食べなくちゃと思った。」「栄養のことなどを考えて自分で献立を立てて食事を作りたいと思った。」とたくさんの気づきがあったようです。中には「実際に献立を立てられるか心配」や「献立を立てるのは大変で難しそう」という感想もありました。

献立作成は経験を重ねるほど上達していきます。生きる上で食は切り離すことができません。子供たちが将来、必要な食事を考えられるように、今回は給食の献立を立てる練習をしました。栄養のバランスや彩りに大苦戦！「たんぱく質をとるために主菜を何にしようかな。」「この献立だと野菜が足りない！」「彩りをよくするために青菜をいれよう！」「旬の食材は…」とたくさん想像し、栄養士にも積極的に相談しながらそれぞれの献立を完成させました！

子供たちが立てた献立をわくわくしながら確認♪どの献立も子供たちの一生懸命な思いが伝わってくる献立でした。食べる人のことを考えており、たくさんの愛情がワークシートからでも伝わってきました。栄養や彩りを考えながら献立を立てられる6年生はまさに小さな栄養士♪6年生が立てた献立を食べたい！ということで…

6年生が立てた献立を2月の給食に採用します！
1日(木)と19日(月)に登場するので楽しみに！



【今月のメニューについて】

- ・ 2/1 (木) 6年2組の児童が考えた献立です！
- ・ 2/2 (金) 3日の節分にちなみ、「大豆」と「いわし」を使った献立です。
- ・ 2/19 (月) 毎月19日は食育の日
6年1組の児童が考えた献立です！
- ・ 2/22 (木) 中学校との親子給食ならではの・・・
都立高校受験応援献立「チキンカツ」です。



給食当番の順番がまわってきたら
清潔なマスクの持参をお願いします。
また週末には白衣の洗濯も
お願いします。