

給食試食会

給食試食会では、多くの方々にご参加いただきありがとうございました。またスタッフの皆様のきめ細やかな準備に感謝申し上げます。アンケートでは多数のご意見・ご感想をいただきました。一部紹介します。

○クイズ形式等、食事を楽しむ工夫を参考にします。

⇒ 私が最も伝えたいことは『食事を楽しむ』ことです。食材や文化、作り手の思いを知って食べれば、より味わうことができ、食事でも楽しむことができるはず。ぜひご家庭でも楽しい食事の時間を過ごしてください。

○和食の献立のご飯は、平皿ではなくお茶碗で食べた方がいいと思います。

⇒貴重なご意見ありがとうございます。食育の観点から考えると、お茶碗を持ちながらご飯を食べる習慣を伝えたいところです。現在本校では施設の都合上お茶碗を導入できておりませんが、今後教育委員会と検討いたします。



出汁にこだわる

試食会で特に好評だったのが『出汁』です。『出汁がとともよく出ていて感動した。』とありがたいご意見を多数いただきました。実は試食会の数日前、出汁屋さんから実際に出汁のポイントを教えていただくことができました。現在は、うま味を最大限に引き出す方法で出汁をとっています。



昆布は60〜70度で最もうま味が出ますよ。

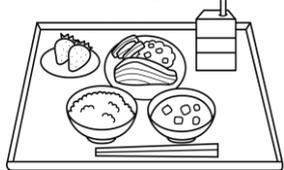
↑丸勝かつおぶし(株)の佐藤さん

試食会レシピ 秋の豚汁

教えていただいた出汁のとり方をご家庭用にアレンジしたものです。『実際に家で作り好評でした。』と、お声かけいただきました。ぜひお試しください。



材料名	分量(4人分)	切り方等	作り方
水	4カップ		① 水に昆布を入れ、弱火でじっくり加熱する。 ② 沸騰したら昆布を取り出し、かつお節を入れる。 ③ 火を止めてかつお節が沈んだらざるです。 (にぼしの場合、昆布と一緒に水から加熱。沸騰したら完成。甘みの強い出汁になる。) ④ ごま油でごぼうをよく炒める。 ⑤ 豚肉を加えて色が変わったらにんじんを加える。 ⑥ ③の出汁を加える。 ⑦ さつまいも〜ねぎを加える。 ⑧ 火が通ったら、みそで味付けをする。 ⑨ ほうれん草を加え、好みに唐辛子を加える。
昆布	3g	水の0.5%	
かつお節	15〜18g	水の2.5〜3%	
orにぼし			
ごま油	小さじ1		
ごぼう	1/3本	ささがき	
豚小間肉	70g		
にんじん	2/3本	いちょう切り	
さつまいも	1/2個	いちょう切り	
ぶなしめじ	1/2房	半分	
こんにゃく	1/2枚	色紙切り	
白菜	1/2個	短冊切り	
ねぎ	1/2本	小口切り	
赤みそ	大さじ1		
白みそ	大さじ2		
ほうれん草	一束	2cmカット	
唐辛子	少々		



めざせ!おさらびかびかめいじん

1年1組では給食時間前に、ご飯の食べ方について学びました。

- ごはんはかたまりで食べよう。
 - 残ったごはん粒はすぐに集めよう。
- 合言葉は『集まれー!』



きれいに食べると、シールをもらえます。シール5枚集めると、見事お皿ピカピカ名人認定です。みんな今まで以上に一生懸命食べていました。

食育授業*食べた後の食器は…?

1年4組の学級活動の時間に、給食の片付けについて学習しました。お皿を一枚ずつ手洗いしている様子や、残菜を片付けている様子を見てびっくり!調理員さんが片付けやすくなるためには、どうすればいいか考えました。



【きゅうしよくのやくそく(子供たちの意見)】

- たべるりょうをくふうする。
- たべるときは、たちあるかない。
- たべのこしは、まとめる。

手で洗っているなんて大変そう!

今月の給食より

*4(水)~6(金) 大豆週間~すがたをかえる大豆~

3年生は国語で、『すがたをかえる大豆』を学習しました。そこで12/4(水)~6(金)の3日間、いろいろな大豆製品を紹介します。

*10(火)北海道【鮭のちゃんちゃん焼き】

ちゃんちゃん焼きは、北海道の特産品である鮭をたくさんの野菜と一緒に鉄板で焼いたものです。

*18(月)ドイツ【フリカデレ・ザワークラフト・アイントプフ】

12月のドイツは街中がキラキラと輝き、世界最大級のクリスマスマーケットも行われています。そこでドイツ料理を紹介します。フリカデレはドイツ風のハンバーグ、ザワークラフトはキャベツの漬物、アイントプフはソーセージ入りのスープです。



*3(月) 練馬大根一斉給食

11/30(土)に行われる大根引っこ抜き大会で収穫された大根が、区内全小中学校へ無償で配布されます。

*冬至献立 19(木)ゆず・20(金)『ん』がつく食べ物

22(日)は冬至です。一年の中で最も昼間の長さが短い日です。この日にゆず湯に入り、温まる習慣があります。また、『ん』のつく食べ物を食べると『運』がたまると言われてます。



今月の産直食材

- ★東京都練馬区より 味噌(萩屋 三郎右衛門)
- ☆北海道空知より 米
- ☆東京都八王子市より 小松菜
- ☆和歌山県紀ノ川より みかん

オトナもうらやむ給食

10月の読書旬間に合わせて提供したおはなし給食が、NHK NEWS WEB に取り上げていただきました。詳細は本校ホームページをご覧ください。