



給食たより

令和元年 10月 31日
調布市立 第三小学校
校長 辻 久恵
栄養士 竹田 茜

秋もいよいよ深まってきました。朝夕の冷え込みを感じるようになり、空気も乾燥してきました。これからの時期は風邪をひきやすいので、朝食は必ず食べて、手洗い、うがい、衣服の調整などに気を配り、風邪を予防しましょう。

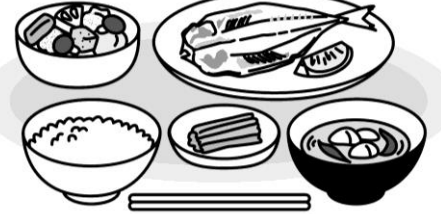
感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいたしましょう。



11月24日「和食の日」 いいにほんしょく

(一般社団法人和食文化国民会議制定)



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする「自然の尊重」という精神ののちのちの食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つが挙げられています。

今月のこんだてより

8日(金)・・・11月8日は、「いい(11)歯(8)」の日です。それにちなんで、かみごたえのある給食になっています。山坂達者飯は、鹿児島県の学校給食のメニューで、あごをきたえるために考案された混ぜご飯です。大豆やさつまいも、じゃこが入っています。

28日(木)・・・調布市では、調布市の名誉市民である水木しげるさんが亡くなった11月30日を「ゲゲゲ忌」としています。28日は、その「ゲゲゲ忌」にちなんで、水木しげるさんが生まれた鳥取県の郷土料理である「いもこんなべ」と、ゲゲゲの鬼太郎に登場する目玉のおやじに似せた「目玉のおやじゼリー」を出します。

<お願い> 11月分の給食費の引き落とし日は6日(水)です。引き落とし予備日は26日(火)です。よろしくお願いいたします。

給食試食会について

10月1日(火)に一年生の保護者を対象とした給食試食会が行われました。お忙しいところ、約50名の保護者の方々にご参加いただき、ありがとうございました。試食会当日の献立は、「木島平村のごはん、えびのしんぴき粉あげ、ささみと野菜のあえもの、五目みそしる、牛乳」でした。試食会でのアンケートの結果と寄せられたご質問やご意見の一部にふれさせていただきます。



- 【試食された方の給食の感想】
- ・味の濃淡や量は、ちょうどよいです。
 - ・だしがきいていておいしかったです。
 - ・あっさりしていますが、うま味があっておいしかったです。
 - ・えびのしんぴき粉あげがおいしかったです。

- 【家庭での児童の感想】
- ・味の濃淡は、ちょうどよいそうです。
 - ・うす味だけどおいしいそうです。
 - ・おいしくて、おかわりできるのが嬉しいようです。
 - ・給食のおかげで食べられないものが食べられるようになったようです。



- 【質問および要望】
- ・食品ロスの問題が取り上げられています。廃棄される分もあると思うので、全学年完食してもらおうようご尽力をよろしくお願いいたします。
 - ・果物をトレーに直接置くのに抵抗がありました。(3件)
 - ・人気のメニューの作り方を教えてください！

- 【栄養士より】
- ・お子様の感想について、「わからない」という回答もいくつかありましたので、これを機にご家庭でも給食の話題を取り上げていただけると幸いです。
 - ・児童の感想で、量に関しては、「ちょうどよい」の回答が多かったのですが、「少ない」もしくは「多い」と感じている児童もそれぞれいるようです。配膳時の盛り付ける量について心配がある場合は、担任にもご相談いただけたらと思います。
 - ・食品ロスについては、おいしい給食の提供や量の調整などをし、少しでも廃棄量を減らせるよう努めてまいります。
 - ・調布市ではトレーも食器の1つとして捉え、パンや果物はトレーに直接盛り付けております。
 - ・給食のレシピや料理の紹介は、今後も可能な限り給食だよりに掲載いたします。

今回は、給食で大人気の『のりのつくだに』のレシピを紹介します。



- 【材料】(4人分)
- ・きざみのり 8グラム
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・さとう 小さじ1
 - ・酒 小さじ1
 - ・みりん 少々
 - ・だし汁(水も可) 大さじ4

- ① なべにすべての材料を入れて混ぜる。
 - ② きざみのりがふやけたら、弱火にかける。
 - ③ 水分がとんで、とろみが出てきたらできあがり。
- ★ お好みでゴマやしょうがをいれてもおいしいです。

ポイント!
こげないように、かきまぜながら火にかかけましょう