



令和5年4月27日
調布市立若葉小学校
校長 内藤 みゆき
栄養士 野口 悠紀子

過ごしやすい新緑の季節になりました。新学期の疲れも出るころです。体調を崩さないためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

今月の給食目標は…

食事のマナーを身につけよう

食事のマナーを守ることは、周りの人と楽しい食事の時間を過ごすためにとても大切です。また、自分にとっても、食欲が増したり、食べたものを消化・吸収しやすくなったりと、良いことがいっぱいあります。その中のひとつ、「良い姿勢で食べること」について紹介します。



ほかに、「いただきます」や「ごちそうさまでした」のあいさつをすること、はしやお茶碗を正しく持つこと、食器を正しい位置に置くことなど、身につけたい食事のマナーはたくさんありますね。

周りの人と一緒に楽しく食事をするためには、どのようなことに気をつければよいのか、一緒に考えてみませんか。

＜給食レシピ紹介＞ ミネストローネ（5月1日）4人分

材料

オリーブ油	2g	じゃがいも	100g	塩	2.4g
にんにく	1.2g	ひよこ豆(水煮)	40g	こしょう	少々
鶏もも肉	40g	ホールトマト	40g	トマトケチャップ	40g
にんじん	60g	ホールコーン	40g	鶏ガラ	40g
たまねぎ	120g			水	440g

- ① 鶏ガラと水を鍋に入れて1～2時間をかけて煮て、鶏ガラスープをとる。
 - ② にんにくはみじん切り、鶏もも肉は小さめに切る。にんじんはいちょう切り、たまねぎは小さめのスライスにする。じゃがいもは1cm角切りにする。
- ※にんじんの皮や玉ねぎの皮はきれいに洗い、①のスープにいれ一緒に煮る。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、にんにく、鶏もも肉、にんじん、玉ねぎを炒める。
 - ④ 鶏もも肉に火が通ったら①のスープを加え、じゃがいも、ひよこ豆を入れて煮る。
 - ⑤ ぐつぐつ煮立ってきたら、ホールトマト、ホールコーン、調味料を入れて煮る。

給食では、カレーや洋風のスープ、ちゅうかスープなどはほとんどすべて鶏ガラや豚ガラを使って出汁を取ります。その日に使う野菜のうち、人参の皮やヘタ、玉ねぎの皮、キャベツの外葉、セロリの固い部分なども入れています。ご家庭で難しい場合はコンソメスープなどを使っても良いですが、それ自体に塩味が含まれているので、調味料は味見をしながら加減してください。今回はひよこ豆の水煮を使っていますが、大豆の水煮や、ミックスビーンズの水煮など手に入りやすいものを使ってください。「レンズ豆」という小さい豆は、乾燥のままでも水戻しの手間なく使用できて便利です。



☆これはどんな料理だろう？と思ったものはお気軽にご質問ください。できる限り給食だよりを通して紹介をさせていただきます。☆

★給食で使う食器について

調布市の学校給食では、強化磁器の食器を使っています。「強化」とはとっても、ぶつけたり、落としたりすると割れてしまうことがあります。若葉小学校でも、月に数枚食器が割れてしまった…という声が聞こえてきます。

そのたびに、どうして割れてしまったのだろう？同じ失敗をしないためには、次からどのようにすれば良いのだろうか？と、児童と一緒に考えます。

ご家庭でも、食器を大切に扱うことについて、お話してみてください。ものを大事にする心、そのためにはどうすれば良いか考え実行する力も育ててほしいと願っています。

★給食費について

保護者の方に負担していただく給食費は、食材の購入費にのみ充てられます。今年度の徴収計画については、4月26日配布いたしました「学校徴収金納入決定通知書」をご覧ください。