

給食だより



厚木市立毛利台小学校

令和2年3月発行

コロナウイルス対策による学校の休校により、3学期の給食は3月3日で終了しました。3月は、パクパク週間、揚げパンのセレクト給食、卒業進級のお祝い給食、1年生の調理場見学などたくさんの給食行事を予定しておりましたが、残念ながら実施できずじまいでした。でも、健康な体があってこそ私たちの生活です。みなさまが元気に過ごされることを願ってやみません。

～6年生が考えた給食～



6年1組 2月10日(月)
『九州うまかめんセット』

とんこつラーメン、牛乳、
揚げぎょうざ、フルーツポンチ



6年3組 2月14日(金)
『バレンタイン♡給食』

食パン、チョコクリーム、
はっこう乳、鶏肉のから揚げ、
ミネストローネ、ポテトサラダ



6年2組 2月21日(金)
『今どきJK』

鮭とほうれん草のクリームスパゲ
ッティ、牛乳、カリカリサラダ、
フルーツポンチ

今年度も、6年生は家庭科の授業で「バランスの良い献立を考える」学習をし、班ごとに給食の献立を考えました。素敵な献立ばかりで、なかなか選べなかったこともあり、今回は毛利台小の先生たちに投票していただき、各クラスの献立を決定しました。とんこつラーメンは、今回初めて作りました。豆乳もいれましたが、豚骨をグツグツ煮込むことで白濁したスープをとることができました。バレンタイン給食は、にんじんをハート型にするなど、愛のこもった仕掛けが大きな支持を集めました。今どきJK献立では、実現はできませんでしたが、フルーツポンチの中に、タピオカを入れたいとのアイデアも出ていました。ちなみに、フルーツポンチは2回実施していますが、10日のものは白玉団子が入り、21日のものはサイダーが入っているので、少し違った味です。食べることは当たり前のことですが、一生のことです。家庭科での学習を基礎に、『食品を選ぶ力』を豊かに育ててほしいと思います。6年生のみなさん、ありがとう。そして、卒業おめでとう！！



～調理員さんへの感謝の集い（給食委員会朝会発表）～

1月24日～30日の全国の学校給食週間にともない、毛利台小学校では、1月20日～24日を給食週間として、昔の給食や神奈川の料理を給食で出しました。また、給食週間とあわせて、1月21日の朝会では、給食委員会が代表して、調理員さんへの感謝をつたえました。調理員さんへのプレゼントは、手作りのカレンダーです。カレンダーには、給食時間の各クラスごとの写真

が貼ってあります。調理員さんへインタビューを行ったのち、全校で〇×クイズをしました。クイズでは、「毛利台小の給食の残菜はおよそ25kgくらいである（答えは〇）」といったものや「佐藤先生の好きな食べ物はからあげである（答えは〇、でももっと好きなのはマヨネーズ!）」などの問題があり、盛り上がっていました。



～1年生が育てた大根を給食に～



1年生は2学期に学校の花壇で、種から大根を育てました。花壇ではありますが、土作りからボランティアの方に指導・お手伝いをしていただき、年明けには立派な大根が生えそろっていました。今回、給食に使えないかと相談を受け、1月21日の具沢山みそ汁の具として使用しました。前日に1年生は、大根を抜き、冷たい水できれいに洗ってくれ

ました。大根は小ぶりのものもありましたが、味も良く、立派でした。葉の部分も刻んで、みそ汁の具に入れました。1年生が大切に育てた新鮮な旬の味を、全校児童で味わう貴重な機会となりました。



～地場野菜の農家さん～



厚木市では、農協を通して、厚木市産の農産物を給食に使用しています。厚木市産の地場産物を使用する給食は、パクパクあつぎさんデーと呼ばれ、月3回の実施が目標になっています。毛利台小では、おもに温水の農家さんに野菜を納めてもらっています。冬場は地場野菜（にんじん、ねぎ、大根、キャベツ等）の収穫が多いので、月3回を超えて使うことができます。そのため、毎日のように、朝早くに新鮮な野菜を調理場へ届けてもらっています。2月上旬、農家さんに日頃の感謝を伝えるため、納めてもらった地場野菜を使った給食



を食べに来ていただきました。野菜の大きさや味付け、子どもたちの給食の様子などとても興味深くみていただきました。子どもたちは、自分たちが食べている野菜が、身近な農家さんによって大切に育てられていることを実感した様子でした。

～調理場見学（5年）～

5年生は2学期末に、毛利台小学校にある給食調理場の見学をしました。給食調理場は、同じ敷地内にあっても、建物は別となっており、普段は衛生上の問題から、立ち入ることはできません。子どもたちには、各班ごとに調理員がつき、ほこりなどを吹き飛ばすエアシャワーを体験



したり、実際に大きな調理器具を持ってみたりしました。給食は毎日食べていても、調理場は初めてなので、みんなワクワクしながら、参加してくれました。なお、1年生の調理場見学は3学期末に予定しておりましたが、今回は実施できませんでした。また来年度以降で行っていきたいと思います。

～育ちゆく体とわたし（4年保健）～

4年生は、保健で『育ちゆく体とわたし』の单元の中で、『よりよく育つための生活』について3学期に学習をしました。食事、運動、休養・睡眠において、どんなことを心がけたらよいか考えました。食事や栄養バランスについては5、6年生の家庭科で勉強するところですが、よりよく育つために大切な栄養というところでは、たんぱく質、カルシウム、ビタミンに注目します。特に、給食で毎日出る牛乳については、牛乳パックからたくさんのカルシウムが出てくる仕掛け等を持って、栄養士も授業に参加しました。3月は給食がないため、カルシウムが不足しやすくなっています。ぜひご家庭で、積極的に摂るよう心がけて欲しいと思います。



レシピ紹介

のりの佃煮（4人分）

全形海苔	2枚
水	70mlくらい
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1と1/2
芽ひじき	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

ひじき入りで、市販のものより薄味です。
たっぷりかけて食べます。

- 作り方
- ① ひじきは洗って戻し、一度ゆでておく。
 - ② 鍋にちぎった海苔、水をいれてふやかす。
 - ③ ②を火にかけ、ドロドロになったら、ひじき、調味料を加えて煮詰める。

給食では量が多いので、刻みのりを使用しますが、家庭では湿気ってしまった海苔で大丈夫です。

きなこ揚げパン（4人分）

コッペパン	4こ
揚げ油	適宜
砂糖	きな粉と同量
きな粉	砂糖と同量
塩	ほんの少し

ココア揚げパンの場合は、ピュアココアと、たっぷりの砂糖をまぶします。

- 作り方
- ① 鍋に油を熱し（180度くらい）、コッペパンをひっくり返しながらか、高温で1分～2分程度表面がカリッとなるようにしっかり揚げる。
 - ② ペーパーなどの上で軽く油を切ったら、熱いうちに砂糖、きな粉、塩を混ぜ合わせた粉をまぶす。




その他、給食の人気レシピが厚木市ホームページにも掲載されていますので、是非ご覧ください。

防災・食べもの + クイズ??

大きな災害が起きたときの準備として、食事に関する物を用意しておくことは大切なことです。次の問題に答えながら、防災について考えてみましょう。



Q1 食事に関する物で一番大切なのは、飲み水です。ペットボトルの水を長い間保存するために、正しいのは次のうちどれでしょう？

- ① ふたを開けずに暗く涼しい所に置く。
- ② 太陽の光が当たる明るい所に置く。
- ③ 1回沸騰させた水を入れておく。




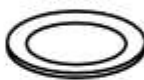


Q2 次のうち、冷蔵庫に入れずに長い間（数ヶ月～数年）保存できる食べものはどれでしょう？（いくつでも）

- ① 小麦粉 
- ② ショートケーキ 
- ③ 生肉 
- ④ 缶詰 
- ⑤ レトルト食品 
- ⑥ 梅干し 
- ⑦ 卵 
- ⑧ 切干大根 
- ⑨ 乾燥ワカメ 
- ⑩ 豆腐 

Q3 防災グッズの中に1つだけおやつを入れるとしたら、次のうち、どれがよいでしょう？

- ① スナック菓子 
- ② シュークリーム 
- ③ ようかん 

Q4 ラップやアルミホイル、ポリ袋などがあると、水が使えなくても食べものにバイキンをつけずに使うことができます。下の2つを組み合わせて、どうやって使うか考えてみましょう。

- ①  ラップ +  ごはん → ()
- ②  アルミホイル +  → ()
- ③  ポリ袋 +  ストロー → ()

こたえ

Q1 = ①（太陽の光が当たらない暗くて涼しい場所に保存する。沸騰させてしまうと塩素が飛んでバイキンが増えやすくなる。） **Q2** = ①④⑤⑥⑧⑨（必ず「賞味期限」を確認すること。一度缶や袋を開けてしまったものは長く保存できないので注意。） **Q3** = ③（ようかんは小麦と砂糖でできているので、脳への栄養やエネルギーがたくさん含まれている。シュークリームは長く保存できない。＊好きなおやつは楽しい気持ちになれるので、保存ができるなら①を選んでも間違いではない。） **Q4** ①=ラップで包んでおにぎりを作る（ごはんを手で触らずに作ってそのまま食べられる）②=アルミホイルをお皿に巻いて使う（お皿を洗わなくて済む）③=ポリ袋に飲み物を入れてストローで飲む（コップがなくても飲み物が飲める）＊答えは一つだけとは限らない。