

給食だより 1月

新座市立野火止小学校
校長 丹代 円
栄養士 西川 聰子

あけましておめでとうございます。今年もみなさんに安心・安全でおいしい給食を提供できるよう、給食室一同、気持ちを新たにがんばります。本年も、よろしくお願ひします。

給食の献立作成にチャレンジ！

6年生が家庭科「こんだてを工夫して」の単元で、給食の献立作成にチャレンジしました。初めに栄養士から給食の献立作成についての注意点を聞き、個人で作成後、班で取組みました。

献立のテーマ：「ご飯」を主食とした和風の献立

給食の献立は、以下のように料理を組み合わせています。



主食(ごはん)と飲み物(牛乳)を必須とし、主菜、副菜、汁物、その他(果物やデザート)をバランスを考えながら組み合わせます。

これらは、昨年の6年生の作品です。



給食の献立を考えるときに必ず気をつけてほしい4点です。 !

①生ものは出せません。

生肉、お刺身は不可です。サラダの野菜もゆでます。加熱しないのはミニトマトと果物だけです。

②国産の食材を使います。また、季節や時期(旬)を考えましょう。

旬の食材はおいしく栄養豊富です。季節を無視すると手に入らない・値段が高いことがあります。

③給食食材費は1食あたり平均310円です。

高すぎる食材は、使えません。

④約10人の調理員さんで600人分を手作りします。

給食は当日調理です。給食の時間までに間に合わせる必要があります。



①～④以外にも、地元農家さんの野菜を積極的に使ったり、行事食や各地の郷土料理を取り入れたり、献立が彩りよくおいしそうに見える工夫をしています。

献立のテーマである“和風の”という言葉ですが、食文化における“和”は具体的にどういうものかをイメージするのは、けっこう難しいのではないかでしょうか。6年生に対しては、以下の点を説明しました。

- うま味(だし)を大切に
- 春夏秋冬それぞれの時期のおいしい食材(旬)を大切に
- しょうゆやみそなどの発酵調味料を使用

献立作成は家庭科の範疇にとどまらず、国語や総合で学んできた大豆、お米作り、食文化や、社会で学ぶ食糧生産や農林水産業、色々な地域のこと、理科で学ぶ生き物と食べ物について、保健体育でも学ぶ健康についてなど、様々な教科と繋がりがあります。献立作成を通じて、他の教科についても理解が深まると思いっています。

1月24～30日は全国学校給食週間です

日本における学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に提供した昼食が始まりだとされています。その後、各地に広がってきましたが、戦争による中断もありました。戦後、学校給食が再開したことより学校給食感謝の日が定められ、昭和25年より1月24日～30日を【学校給食週間】としました。この期間は、学校給食に対する理解と関心を深めるため、全国で様々な取組が行われています。

学校給食週間中には、こんな給食を提供予定です

●先生にも人気！野火止小のカレーライス



10月発行のPTA広報誌より「先生の好きな給食」

野火止小の子供たちだけでなく、先生にも人気なのが、野火止小のカレーライスです。給食室で朝早くから鶏がらスープを取り、玉ねぎをよく炒め、ルウを作りしています。

●6年生が考えた献立

6年生が家庭科の授業で考えた献立は、1～3月に登場します。お楽しみに！

●新座カレーライス献立

新座市の高橋農園さん、鈴木農園さんの野菜をたくさん使った献立です。



また、この期間に以下の取組を行います。

- ①1月20日(火)に児童集会で給食委員会による発表を行います。
- ②給食に関わる人へ感謝の気持ちをもち、絵や献立などの作品に取組む予定です。
- ③残菜を減らし、きれいな片付けを目指す“ありがとうキャンペーン”を行います。

作ってみませんか？～ゾウキンみたいな！？蒸しケーキ～

6年生のアイデアです。卵を使った黄色い生地にチョコチップを加えることで、新座市のキャラクターである“ゾウキン”的に見えるといいな…と期待しながら作りたいと思います。

【材料(75mlのカップ1個分)】

薄力粉	13g
ベーキングパウダー	0.5g
鶏卵	8.5g
上白糖	7g
牛乳	6.5g
バター	2g
チョコチップ	3g
マフィンカップ	1個

【作り方】

- ①薄力粉とベーキングパウダーをふるう
- ②卵は割って溶いておく
- ③バターは湯煎し溶かしておく
- ④材料を全て混ぜ合わせ、カップに流し込む
- ⑤蒸す(竹串を刺して生地がつかなくなるまで)



©新座市2010