

食育通信

平成24年3月発行
広島市立草津小学校

給食に 納豆（なっとう）登場！！

スタミナ納豆

12月5日（月）の給食に、「スタミナ納豆」という新料理が登場しました。広島市の給食で、納豆を使用するのは久々のことで、この日初めて納豆を食べる子もいました。



作り方

ごま油を熱し、おろし生にんにく、しょうがを炒め、鶏ミンチを加え、さらに炒める。
中みそ・しょうゆ・酒・みりんなどの調味料を混ぜ合わせておく。
調味し、ねぎ、ひきわり納豆を入れて炒め、仕上げに白いりごまを加える。

「スタミナ納豆」は、児童にとって食べやすい味つけだったらしく、「意外においしかった」という声を聞きました。

カップ入り納豆

2月22日（水）の給食には、1食用の「カップ入り納豆」が登場しました。12月の給食で納豆に慣れていたものの、カップのシールを開けて、小袋入りのたれをかける時、たれが飛び散ったり、糸をひいて手がベトベトして大変でした。



児童の声

・納豆だ～いすき
・家でもいつも食べてるよ～

・ネバネバしてイヤだな～
・においがきらい

全体的には、量も味もよくて、ごはんがすすんだようです。

6年生「生活習慣病にならない食生活を考えよ

1月、栄養士が、6年生の各クラスで「生活習慣病にならない食生活を考えよう」という授業をしました。

「生活習慣病はだいじょうぶ？」最初に、自分の食生活について、12の質問事項のチェックをしました。次に、栄養士が「生活習慣病にならない食生活」のポイントを7つ紹介し、元気な大人になるためには、子どもの頃からの食生活が影響することを確認しました。授業の最後に、児童がワークシートに書いた「自分にあった食生活の目標」や「当日の学習でわかったことや気づいたこと」をいくつか紹介します。

食生活の目標

- 栄養のバランスを考える
- 毎日、朝ごはんを食べる
- 夜遅くに食べない
- 食物繊維を十分にとる
- 魚を食べるようにする
- 甘いおやつを控えめにする
- おやつは時間や量を考える
- ラーメンを食べ過ぎない
- 給食をなるべく残さない
- よくかんで、食べすぎない
- 野菜をたくさん食べる
- 揚げ物を食べすぎない
- 洋食ばかり食べず、和食中心の食事にする
- ジュースや清涼飲料水を控えめにする
- スナック菓子を食べ過ぎない
- 塩分を控えめにする



わかったこと、気づいたこと

- 甘い物のとりすぎがいけないと思っていたけど、脂肪、塩分もとります。はいけないことがわかりました。
- 自分の体のためにも、栄養のバランスについて考えたり、運動したりしたいと思います。
- 子どもの時の食生活が大人になっても影響することがわかり、将来のためにも好き嫌いしないようにしたいと思いました。

新料理・・ 「かきのみぞれわん」



広島湾では、今から50年以上前から、かきの養殖が盛んに行われるようになり、今では全国の約半分を生産しています。

1月の給食に、かきを野菜や肉と一緒に煮て、大根おろしを加えた「かきのみぞれわん」が登場しました。上品な味づけで、特に教職員に人気がありました。

「ハート・星・花・くまさん型」にんじん



本校の給食で残食の多い料理に和風の汁物があります。1月の「のっぺい汁」、2月のけんちん汁の日、少しでも残食が減ればと思い、にんじんを全部、ハート・星・花・くまさんの型で抜きました。

給食週間

1月24日～30日までの1週間は、全国学校給食週間と定められています。
本校では1月23日（月）～27日（金）を給食週間とし、給食委員会を中心に、
日頃、何気なく食べている給食に対する関心を深め、食べ物を大切に、感謝する気持ちを育てるための取り組みをしました。その内容を紹介します。

児童朝会発表（給食委員会）



♪まる・まる・もり・もり
みんな たべるよ
つる・つる・てか・てか
きゅうしょく おいしいな～



給食クイズ



ヒント1 あまずっぱいです
ヒント2 皮をむいて食べる
ものです
ヒント3 色はオレンジです
答えを教えてください！！

せ～の 「みかん」

給食マルモリダンス

1月の児童朝会で、マルモリダンスのかえ歌をつくり、体育館のステージで、給食委員がダンスを踊りました。体育館のスクリーンに歌詞を映し、みんなで歌いました。

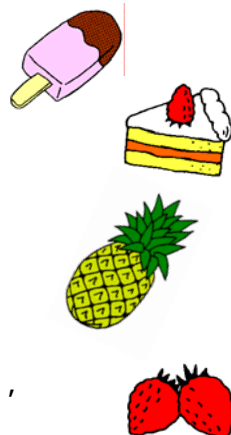
♪牛乳飲んだら お空に背が届くかな～
すききらい するなよ～

給食アンケート結果発表

給食委員会では、12月に各学年1クラスにお願いして、給食に出るデザートとくだものの中で、何が一番好きか、アンケートをとりました。それぞれのベスト3を発表します。

「給食に出るデザートで、何が一番好きですか？」の質問に対し、1番多かったデザートは、アイスクリームで74人でした。2位は、ケーキで37人、3位は、もみじまんじゅうで29人でした。

次に、「給食に出る果物で、何が一番好きですか？」の質問に対し、1番多かった果物は、冷凍パイで56人でした。2位は、メロンで21人、3位は、いちごで19人でした。



「クラス別残食調査」

恒例となったクラス別残食調査 各クラス、食缶空っぽを目指してがんばりました。

給食委員が、主食・大おかず・小おかず別に調査しました。給食週間の5日間、残食0だったクラスが、これまでで最多の14クラスもありました。

給食委員会からこの14クラスに、「残さず食べたで賞」の賞状を渡しました。



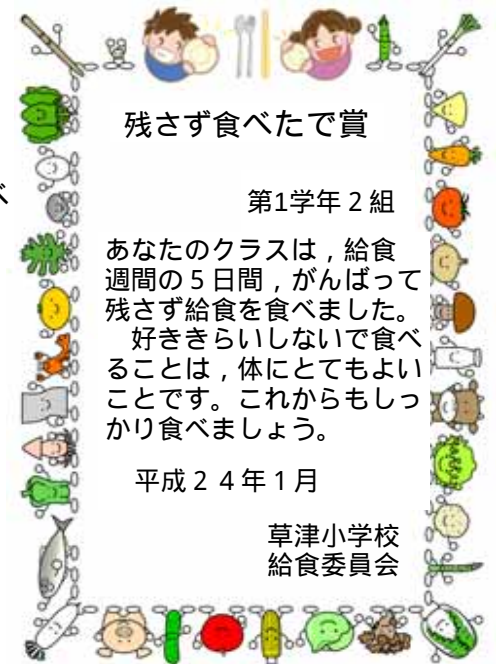
残さず食べたで賞

第1学年 2組

あなたのクラスは、給食週間の5日間、がんばって残さず給食を食べました。好ききらいしないで食べることは、体にとてもよいことです。これからもしっかり食べましょう。

平成24年1月

草津小学校
給食委員会



「給食室からこんにちは！！」

給食調理員が、給食や食べ物に関係した3択クイズを6問出しました。その様子をビデオで撮影し、テレビ放送しました。クイズは、日頃、中には入れない給食室内で撮影し、給食で使った食材や調理風景が見られ、児童には新鮮だったようです。その一部を紹介します。

第3問

給食には週に4回、ごはんが出ますが、ごはんはどこで炊いているでしょう？
番 給食室 番 パン屋さん 番 スーパー

ハイ、正解は 番のパン屋さんでした。パンもごはんもムネツナさんというパン屋さんで作って、草津小学校に運んでもらっています。



第6問

これは給食で使うくわいです。きれいな色ですね。くわいはこれから言う食べ物のうち、どの仲間でしょう？

番 やさいの仲間 番 くだものの仲間 番 いもの仲間

ハイ、正解は 番のやさいの仲間でした。くわいは、やさいの仲間ですが、水田で育ち、泥の中で茎が大きく成長したものです。



みなさん、何問正解しましたか？問題はむづかしかったですか？すききらいせずに、なんでも食べると元気になります。これからも毎日がんばっておいしい給食をつくるので残さず食べてくださいね！！