



いただきます!

令和4年 3月号
小平市立小平第一小学校
栄養士 古田 香織

4年生・骨って大切!!



2月3日(木)、4年生は食育の出前授業をオンラインで実施しました。明治の小峰先生をゲストティーチャーにお招きして、「骨って大切」を行いました。カルシウムとたんぱく質が骨をつくる栄養素であること、骨を丈夫にするには、外で体を動かし、睡眠をしっかりとることも大切であることがわかりました。また、成長期の子どもたちにとってカルシウムはとても大切であること、この年齢の時期に「骨貯金」をたくさんすることが重要であることがわかりました。



オンラインでも意忠疎通はバッチリ!

食品ロス削減給食

10月から取り組んでいる「食品ロス削減給食」。3月末で計17回の実施になりました。継続した取組により、一小的子どもたちの中に



クラッカーを鶏肉の衣に活用

ドライカレーがコロッケに変身!



「食べ物を大切にしよう」「食品ロスの問題を考えよう」という気持ちが根づいています。2月は

オリジナルキャラクター「はぐれたべものズ」が活躍するかくれんぼメニューのほか、防災備蓄食品を活用した「鶏肉の復活クリスピー揚げ」「復活ライスコロッケ」を作りました。ご家庭でも話題にして、ぜひこの問題を考えてみてください。

図書コラボ給食『本に出てくるおいしいもの』

2月14日(月)~18日(金)の読書週間にあわせて、給食では一小小図書館とコラボした給食を実施しました。ホームページでレシピも紹介しています!ぜひご覧ください。



ぐりとぐらのカステラ (ぐりとぐら) だんまりうさぎのやさしいシチュー (ゆめのひのだんまりうさぎ)

「学校日記」→「迷ったらこれ作ってみてね」にレシピを掲載しています。



シェフ給食で本格フレンチ!



2月14日(月)、国分寺のフレンチレストラン「la page」の山崎シェフが考案したレシピで、山崎シェフご指導のもと給食を作りました。メニューは・・・

garbure "legumes de KODAIRA" **こだいらやさいのスープ、"ガルビュール"**

fricassée de poulet avec riz au beurre **とりにくのフリカッセ、バターライスをおえて**

terrine de chocolat **チョコレートのテリーヌ**

thé d'orge **むぎちゃ**

レシピカードでフレンチ
レストランを演出!

鶏ガラやツメドリ、野菜からとった濃厚なスープをベースに作った料理で、だしとうまみを生かした優しい味わいです。児童一人ひとりにメニューカード(右)を配りました。子どもたちはカードを見ながら料理の味を楽しんでいました。給食時間のテレビ放送で、山崎シェフに料理の説明をしていただきました。本物の!



の!?シェフが話すのを目にした子どもたちは興味津々で、お話を聞きながら本格的なフランス料理に舌鼓を打ち、「おいしかったです!」の音がたくさんありました。中でも「レシピを教えてください」という声が多かった「チョコレートのテリーヌ」を紹介し



チョコレートのテリーヌ



【材料 (紙カップ 10個分)】

チョコレート 100g・バター 75g・グラニュー糖 40g・卵 90g (1.5個)・生クリーム 35g・いちご 10個・ホイップクリーム 50g・紙カップ (直径 6cm 60ml) 10個

【作り方】

- ①チョコレートとバターを湯煎で溶かす。
- ②①にグラニュー糖を合わせる。
- ③②に溶いた卵を3回くらいに分けて加える。
- ④③に生クリームを加える。※分離しないように注意。
- ⑤④をカップに注ぐ。一番下の天板に湯を張り、180℃で15~20分程度焼く。
- ⑥粗熱が取れたら、ホイップといちごを飾る。



※給食では衛生上、冷凍ホイップクリームを使っていますが、生クリームと砂糖を泡立てて作ってもOKです。カップに入れず、天板に広げて焼いて、冷ましてから切ってもOK。生地が厚さで焼き時間が変わります。竹串を刺して何もつかなければ大丈夫なので、様子を見て焼き加減を調整してください。焼きすぎ注意です。