



いただきます!

令和5年4月28日
小平市立小平第十三小学校
栄養士 古田 香織

給食時間は「おいしいなつうしん」

毎日の給食時間に、各教室へ「おいしいなつうしん」というおたよりをWeb配信しています。その日の給食の盛り付け方、食材や料理についてのコメント、それに関連したクイズなどをのせ、食への関心を高めています。「おいしいなつうしん」は十三小のホームページにも掲載しています。ぜひご覧ください。

4月20日(木) おいしいなつうしん

※きのこの正解★ ③ たけのこ
たけのこは旬が旬です。竹箨を剥いたら、たけのこが生えていないのぞいてみてください。28日の給食は、小平産の旬のたけのこを使った「たけのこごはん」を作ります。お楽しみに!

今日のクイズ③
今日のコロッケは、大豆を使っています。大豆はゆわらかく煮て、細かく切つてあるので、大豆が苦手な人も食べやすいと思います。じゃがいもだけで作るより、食感も繊細な多くなるので、大豆を食べる量は不足しがちなので、しっかり食べましょう!
では、クイズです。大豆は「豆のOO」と言われています。「OO」とは何でしょうか?
① にく ② こめ ③ むぎ

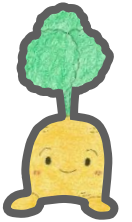
盛り付け方
おきかめごはん
だいずのこロッケ
ゆでキャベツ
ほくろいスープ
おから
大豆

おたより
101, 102, 201, 202, 301, 302, 401, 402, 403, 501, 502, 601, 602

食品ロス削減給食



「食品ロス」は、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食べ物を捨ててしまうのはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えます。日本では年間約522万トン(令和2年度推計)の食品ロスが発生し、一人一日あたり約お茶碗一杯分のご飯を捨てている計算になります。給食では「食品ロス削減給食」を毎月取り入れます。5月は「おから」や「かぶの葉」、「野菜の皮や芯」を使った料理を実施します。みなさんで食品ロスの問題について考えましょう!



給食DE世界旅行

「世界を知り、世界中の人たちと仲良くなってもらいたい!」という願いを込めて、給食では「給食DE世界旅行」と題し、いろいろな国の料理を取り入れます。5月は「モンゴル料理」、「シンガポール料理」です。給食を通して世界の食文化を学びましょう!



ホームページ毎日更新!

十三小のホームページでは、当日の給食写真や調理風景、コメントを毎日更新しています。また、毎月配付している献立表や給食だよりをWeb上で見ることもできます。食育授業の様子も随時掲載しています。ぜひ親子でご覧いただき、ご家庭で話題にしてください。



じゅうさんしょう 十三小ホームページ



1年生・給食指導をしました！



4月13日(木)から、1年生の給食が始まりました。13日の2校時に1年1組、3校時に1年2組で「楽しい学校給食」という授業を行いました。給食の配膳の仕方や片付け方、食事のマナーや決まりごと、給食室の調理の様子などの話をしました。みんな興味津々で、しっかり聞いていました。

初めての給食のカレーライス、白玉フルーツポンチは「おいしい！」と言って、たくさん食べてくれました！給食当番の活動もスタートしましたが、上手に配膳をしています。教室へ行くと「おいしいよ！」「全部食べたよ。」と笑顔で報告してくれます。苦手なものにも少しずつチャレンジし、お友達が頑張っている姿を見て、自分も頑張ろうとする様子も見られます。素晴らしいですね！

いたくぎょうしゅ かぶ ちやうりいん みな
委託業者(株)メフォスの調理員の皆さん



スライドや、給食の食器や食缶を使って説明しました。



あんしん あんぜん
安心、安全、おいしくてみんなに喜ばれる給食を作ります！

今月の給食から...

まっちゃドーナッツ

おからを使って食品ロス削減。
食物繊維も摂れて一石二鳥！

ざいりやう こぶん
【材料 (10個分)】

こむぎこ (はくりき) 小麦粉(薄力) 250g・ベーキングパウダー 大さじ1・抹茶 小さじ1・バター 40g・

たまご こ さとう ぎゅうにゅう 卵 1/2個・砂糖 100g・牛乳 85g・おから 110g・揚げ油 適宜

つく かた
【作り方】

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、抹茶は合わせてふるう。
- ② バターは湯せんして溶かす。
- ③ 卵を溶きほぐし、砂糖を加えて混ぜあわせる。
- ④ ③に②のバター、半量の牛乳を加えてさらに混ぜる。
- ⑤ ④に①、おからを加えて混ぜ合わせる。残りの牛乳で硬さを調整する。
- ⑥ ⑤の生地を冷蔵庫で30分寝かせる。
- ⑦ 10等分し、ドーナツ型に成形する。160~170℃の油で揚げる。

※生地はやわらかめの方がおいしく仕上がります。クッキングシートの上でドーナツ型に成形し、シートごと油で揚げると作りやすいです。

