



令和4年 5月号
小平市立小平第十三小学校
栄養士 古田 香織

いただきます!

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」といって、おたよりを届けています。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ています。「おいしいなつうしん」を通じて、食への関心を高めています。



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570万トン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。みなさんで食品ロスの問題について考えましょう!



5月は「おから」を使った料理を取り入れました。今後は食品ロス削減給食のオリジナルキャラクター「はぐれたべものズ」も登場します。お楽しみに!!



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「シンガポール料理」、「中国・台湾料理」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、ご家庭で話題にさせていただけるとありがたいです。



1年生・給食指導をしました！



4月13日(水)から、1年生の給食が始まりました。13日の1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。

初めての給食のホットドック、白いんげん豆のポタージュ、小松菜ツナサラダは「おいしい！」と完食！4月25日からは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！

初めての給食の日。順番に並んで上手に受け取りました。



スライドと給食の食器や食缶を使って、説明しました。



今月の給食から...

乾燥のよもぎ粉で作ります。豆腐を加えるのがポイント！簡単なので親子で作ってみてね♪

草だんご

【材料 (4人分・12個分)】
 上新粉大さじ4・白玉粉60g・絹ごし豆腐60g・よもぎ粉小さじ1・
 ぬるま湯適宜・きな粉大さじ2・さとう大さじ1・塩少々

【作り方】

- ① 白玉粉に豆腐をつぶしながら加え、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ② ①に上新粉とよもぎ粉を混ぜ、ぬるま湯を少しずつ加え、耳たぶくらいのかたさに練る。
- ③ 団子状に12個分丸め、蒸す。(ゆでてもOK。)
- ④ きな粉にさとう、塩を混ぜ、③にまぶす。

