



がんばろう!  
もぐもぐタイム!



# 食育だより 2月号

川口市立前川小学校 令和5年2月17日(金)

今年の冬は、とても寒い日と、春を先取りしたような穏やかな日との寒暖差がとても大きいですね。全国的に3年ぶりのインフルエンザの流行も見られ、体調を崩しやすい時期です。外から帰った時や食事の前には必ず手洗いをし、朝昼夕3回の食事をしっかりと、夜更かしをせず十分な睡眠をとって、体調を崩さないように気をつけましょう。

## 1月27日 5年生家庭科 かつお節教室!

2学期の調理実習で、「にぼし」から出汁をとって「みそ汁」を作った5年生。出汁について、より深く学ぶために300年以上も続く鰹節専門店「にんべん」さんより、講師の先生2人をお招きして出前授業を行っていただきました。

かつお節ができるまでの説明を聞いた後、実際にカナを使ってかつお節を削ります。そして、かつお節から美味しい出汁の取り方、出汁を取った後のかつお節をフライパンで炒ってエコふりかけの作り方のデモンストレーションを見せていただきました。

【美味しい出汁の取り方】沸騰したら火を止め、水の重さに対して3%のかつお節(水1ℓなら、かつお節30g)を入れ、1分間さわらず待ってから、こす。



カツオ1体から、何本のかつお節が取れるか、知っていますか?  
3枚におろすと身(2枚)、骨(1枚)になり、2枚の身を背と腹で分けて4本分のかつお節になります

ほほ皆、初めてのかつお節削り体験。苦戦しつつも、コツをつかみ、シュッシュッと良い音と香りが部屋中に広がりました!



## 2月9日 6年生家庭科 作成メニュー第1弾!

毎年、6年生は家庭科で「バランスのよい献立づくり」を学習していますが、今年度は初めて、その学習を生かして「給食の献立を考えて、前川小のみんなにバランスの良い給食をもりもり食べてもらおう!」という取組を行いました。9月から準備をし、家庭科担当教諭と栄養教諭だけでなく、時には、司書の先生とも協力し、参考となりそうな本を50冊程度、前川図書館に借りに行ったり、各クラスから代表で選ばれた子供たちの献立は、校長先生にもプレゼンの様子を見ていただいたりし、検討や試作をし、約半年をかけて、いよいよ実際に給食に登場しました! 右の写真を御覧ください。

プルコギは彩のきれいな沢山の野菜、牛肉はタンパク質が豊富で風邪から体を守る免疫力を高める効果があります。スープのわかめはミネラル、オレンジはビタミンCと栄養満点です。献立を立てた児童の「冬の寒さに負けない、栄養たっぷりの献立」というテーマも、食べる人への思いがあって、とても素敵ですね。第2弾、第3弾もおたのしみに!!



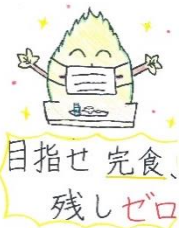
# 1月24～30日 全国学校給食週間の取組



1月30日には、学校給食の始まりと言われているメニュー「おにぎり、鮭の塩焼き、菜の漬物」をアレンジした給食が登場しました。給食室で炊いた茶飯を調理員さんたちが1個1個手作りで、750個のおにぎりに。おにぎりの残菜は、ほぼ無く、大好評でした。

1月25日は、セレクトデザート！  
事前のアンケートをもとに「ぶどうゼリー」か「プリン」を選びました。

おにぎり、調理員さんたちが一生懸命に手作りしました！お味はいかがかな？  
声を出さずに「はい！」と手を挙げて「おいしかったよ！」の気持ちを伝えてくれました。



## 食育掲示板でレシピ配布中

新校舎1階の給食室横の食育掲示板でキムチチャーハン等のレシピ配布中です。そして、たくさんの「知りたいレシピ」のリクエストをいただき、ありがとうございました！給食の定番「揚げパン」は、さとう味、きなこ味、黒糖味と3種類の味付けを紹介しています。そして、子供たちだけでなく、先生方からも人気のあった「とりのレモン風味」のレシピも一押しです。

2月20日～、NEWレシピに入れ替える予定です。おたのしみに！  
お休みの日などに、ぜひ親子で作ってみてください！！

- NEW レシピ**
- 揚げパン
  - 中華風コーンスープ
  - もやしとコーンのソテー
  - しゅわしゅわボンチ
  - くいきんとん
  - とりのレモン風味

## 第3回 食品定期検査を行いました

学校薬剤師の先生に給食室内に立ち入っていただき、給食従事者の手指、牛乳パック、冷蔵庫内の拭き取り検査を行いました。検査結果は、すべて陰性で、大腸菌群は検出されませんでした。引き続き、手洗いの徹底、作業内容によるエプロンの交換、部屋による靴の履き替え、できあがり料理の中心温度の確認等、安全・安心な給食作りを行っています。



手軽にビタミンCや食物繊維がとれる柑橘類。給食にも、たびたび登場しています。

- 2月9日 ネーブルオレンジ
- 2月17日 きよみオレンジ
- 3月10日 しらぬい
- 3月14日 はるか