



令和5年12月21日
西東京市立中原小学校
校長 佐々木 敏幸
栄養士

今年もあともわずかとなりました。冬休みは、友達や親戚などと食事をする機会が増えますが、ノロウイルスなどの感染の予防を考えて食事の工夫をしてみてください。

◇食中毒や感染症を防ぐため、食事の時に気を付けること

- ★手洗いの徹底(食事の前、手づかみ等、直接口に入れる場合) ★適度な換気
- ★生肉を扱ったさいばしやトング、皿に注意⇒ 自分のはしとの区別を
- ★暖かい場所に長時間、置かない
⇒ (例) 鍋の材料の肉、魚、豆腐、寿司、和え物、ポテトサラダなど

☆手洗いは二度洗い

手洗いは石鹸で2回洗うことがおすすめです。手洗いなしと比較した場合、ウイルス残存率が0.0001%になるという調査結果があります。(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500、2006)



石鹸で10秒 流水で15秒すすぐ



石鹸で10秒 流水で15秒すすぐ

1月の給食費引き落とし日について

引き落とし日は、1月10日(水)です。

1, 2年生 4, 370円 3, 4年生 4, 640円 5, 6年生 4, 900円

お子様一人につき、手数料10円がかかります。前日までに残高の確認をお願いいたします。

◇給食試食会について

10月17日に、給食試食会を実施しました。今年度は、クラスの代表の方と抽選の方を合わせて53名の参加となりました。今回の試食会が、本校の給食へのご理解につながれば幸いです。引き続き、安全でおいしい給食となるよう、給食室一同、励んでまいります。ご参加された方々、役員の方々、ありがとうございました。保護者の皆様のご意見・ご感想の一部を、ご紹介いたします。

(当日の献立) ツナライス 白いんげん豆の田舎風スープ スイートポテト 牛乳

★献立の組み合わせはいかがでしたか。

- ・ ツナライスのカレー風味にスープの優しいかんじがとても合っていました。
- ・ 食べ始めてスープがうす味なのかなと思いましたが、食べていくうちに味をしっかりと感られて、1食でバランスを考えているという言葉その通りだと実感しました。
- ・ 具材が沢山の、素材の味をいかしつつの味付けで、食べやすかった。子どもたちがよく野菜などを食べてくるのが分かりました。
- ・ ダシと食材の組み合わせでこんなに満足のいく食事になるのかと驚きました。
- ・ 全体のバランスがとても良く、彩りもキレイで食欲をそそりました。

★試食会全体に対するご意見をお聞かせください。

- ・ 普段、子どもがどんな物を食べているのか知りたかったのでとてもよい会でした。
- ・ 子どもたちと給食の話をよくするので、体験でき、また話してどんなメニューがあるか聞いたり家でもとりいれたりしたいです。
- ・ 色々なことに注意して作ってくださっていると分かり安心しました。家でこいめの味になりがちなので気をつけたり、一緒に給食レシピを作ってみたりしたいです。
- ・ 産地や食材へのこだわりを家庭での食事作りの参考にしたいです。幼いときは、とても気にかけていたのですが、最近は油断していたのと、改めて感じました。

【中原小の給食について】

中原小では以下のように、給食作りに取り組んでいます。給食について聞きたいことなどがあれば、いつでも栄養士までお問い合わせください。

①安全でおいしい手作り給食

材料は主に国産のものを使用します。削り節や昆布、煮干し、とりがら等を使用して毎日だしをとり、手作りの給食を提供しています。

②地場、産直野菜の使用

野菜や果物は、市内の農家や産地直送のものも使用しています。季節ごとに旬の新鮮なおいしさを味わうことができます。

③色々な食の体験

豆や海藻、魚など、子どもが苦手な食材も様々な料理に使用し、色々な食べものを体験します。

④給食の時間が楽しみになるように

行事食や郷土料理、世界の料理など、様々な料理に触れることで食への興味を広げていけるよう、献立を工夫しています。

◇給食レシピ紹介

小さなお子さんは、材料を混ぜる、かけるといった簡単な作業から、ぜひ大人と一緒にやってみてください。

豆あじの南蛮漬け(11/9の献立より)

材料(4～5人分)

- ・豆あじ…10尾
- ・酒…小さじ1
- ・片栗粉…大さじ1強
- ・小麦粉…大さじ1強
- ・揚げ油

たれ

- ・長ねぎ…20g→みじん切り
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・りんご酢…大さじ1弱
- ・きび砂糖…小さじ2
- ・みりん…小さじ1
- ・一味唐辛子…少々
(七味唐辛子可)

～作り方～

1. 豆あじは内臓をとり、さっと洗って、酒をかける。
2. 1の水気をとり、粉をつけて、低めの温度の油で、じっくり揚げる。骨まで揚がるように時間をかけて揚げる。
3. たれを加熱し、2にかける。

※ ししゃもと勘違いしている子もいました。

※ ごはんが進む味で、児童も職員にも人気でした。

ザンギ(11/14の献立より)

材料(10個分)

- ・鶏もも肉…30g位10切れ
- ・塩…少々
- ・酒…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・みりん…小さじ2
- ・水…小さじ1
- ・片栗粉…大さじ2
- ・小麦粉…大さじ2
- ・揚げ油

～作り方～

1. 鶏肉に下味をつけておく。
2. 1の水気をとり、粉をつけて、揚げる。

※ レシピを教えてほしいとの声がありましたので、お答えします。北海道では、下味をつけた食材に衣をつけて揚げた料理を指すので、たこやいかでもザンギができます。下味にしょうがやにんにくを入れても良いでしょう。給食ではいつものから揚げとの違いを出すために、今回はあえて使いませんでした。

キャベツの香味あえ(11/14の献立より)

材料(4～5人分)

- ・キャベツ…100g→短冊切り
- ・きゅうり…1/2本→薄い輪切り
- ・にんじん…15g→千切り

たれ

- ・しょうが…少々→おろす
- ・うすくちしょうゆ…小さじ1
- ・塩…一つまみ
- ・みりん…小さじ1

～作り方～

1. 野菜は切って、ゆでて、冷やす。
2. たれを加熱し、冷やす。
3. 1と2を合わせる。

※ ザンギに合っていたと好評でした。揚げ物の付け合わせなどにさっぱりとしてよく合います。



11/14 実施 ～北海道の郷土食より～
ごはん・ザンギ・キャベツの香味和え
三平汁・牛乳

◇食育紹介

○3年生国語 「すがたを変える大豆」 11/27, 29, 30, 12/1 実施

大豆の栄養や大豆から様々な食品ができることとお話させていただきました。給食に出す大豆や大豆製品を今まで以上に身近に感じ、ご家庭でも話題にあがるようになるといいですね。

児童の感想から

- ・「おから」や「ゆば」という食品を知らなかった。
- ・大豆に、貧血を防ぐ働きがあるのだなと思いました。
- ・肌がつるつるになったり、髪の毛がサラサラになったりする働きがあるなんて、初めて知りました。
- ・これからも大豆をしっかり食べていきたいです。

