

# きゅうしょくだより



家庭数配布

No.12

## 給食から、どんなことを学びましたか？

西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R6.2.29

卒業や進級と、節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



給食時間を  
振り返ろう

## 「食育」チェックシート



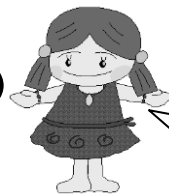
お子さんと一緒に、この1年の給食時間を振り返ってみてください。できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手を きれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度を きちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを 心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べる ことができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた</p>	<p>よくかんで味わって 食べる事ができた</p>
<p>地域の産物や食文化を 知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事 食について知ることが できた</p>	<p>バランスのよい食事の 組み合わせがわかった</p>



## したのや縄文給食

したのやムラの しーた(左) と のーや(右)



3月8日(金)は、  
縄文風献立を実施します。

3月10日は、平成27年に、東伏見にある下野谷遺跡が国史跡に指定された記念日「したのやの日」です。下野谷遺跡は、今から4,000～5,000年前の縄文時代にムラのあった場所です。縄文時代の人たちは、ムラのまわりの森や川で取れるものを工夫して食べていました。また、マメなどを育てたり、時には遠くのムラの特産品も手にいれていたようです。最近の研究でわかってきた縄文人の好物、クリ、魚、肉、山菜、キノコ、アズキなどを使った「縄文風給食」を予定しています。さあ、「したのやムラのしーたとのーや」になった気持ちで、いただきます。

### 赤米入り栗ごはん



下野谷遺跡の調査では、下野谷遺跡に住んでいた人たちが栗や小豆、大豆等を大切に育てていた可能性がわかってきたよ。お米は弥生時代から作られるようになるよ。縄文+弥生の炊き込みご飯、おいしいね！

### 魚のしそみそ焼き



海に囲まれた日本列島に住む縄文人は魚好き。でも、したのやムラは海から遠いから、いつもは石神井川の川魚かな？それとも、海のムラの人と交換して手にいれたのかな？トッピングには、ムラに生えていたしそを使ったよ。

### 縄文鍋



ムラのまわりの森にはおいしいものがいっぱい。弓矢やおとし穴を使って捕まえた動物の肉団子、みんなで採ったキノコや山菜たっぷりの縄文鍋は最高のごちそう！

## 放送委員会企画 芝久保ニュース「給食にどのような工夫がされているのか」

2月26日(月)給食時間の放送に、放送委員会の児童と栄養士によるインタビュー形式で話を進めました。この企画を通して、給食の工夫について、全校の皆さんにも紹介できたと思います。担当の児童は、事前調査から原稿作成、発表練習までしっかりと準備して、本番に臨んでいました。とても頼もしいです！素晴らしい企画をありがとうございました。

Q.おいしさの秘訣は？ A.味付けは濃すぎず、他の料理とのバランスを考えて、野菜は旬のものを選ぶ。

Q.かくし味は？ A.だしをうまく使うこと。削り節や煮干し、豚骨や鶏ガラ等、料理に合わせて使い分けている。

Q.気を付けていることは？ A.安全第一！衛生管理に気を付ける。予算管理(お金の計算)にも注意している。

## 給食の食材について

本市では、給食で使用した食材の産地を毎月の給食だよりで公表しています。

### 令和5年度 2月分

農産物は天候などの影響を受けやすいため、産地公表は事後公表となります。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
精白米	埼玉	えび	インドネシア	みすな	茨城	しめじ	長野
もち米	島根	いか	ペルー(岩手加工)	さつまいも	長野	えのき	長野
小麦粉・片栗粉	北海道	わかめ	三陸	さといも	千葉	干し椎茸	九州
玄米	長野	にんじん	千葉	じゃがいも	北海道	たけのこ	九州
豚肉	群馬	玉ねぎ	北海道	いんげん	沖縄	梅干し	和歌山
鶏肉	岩手	キャベツ	愛知	きゅうり	千葉	昆布	静岡
鶏卵	宮城	ほうれん草	西東京	ごぼう	青森	きざみのり	瀬戸内海
ちりめんじゃこ	兵庫	こまつな	西東京	はくさい	西東京	高菜漬け	長崎
さば	ノルウェー	かぶ	千葉	にら	茨城	だいず	北海道
いわし	千葉	もやし	栃木	パセリ	茨城	米粉	埼玉
ほっけ	ロシア(茨城加工)	ピーマン	茨城	しょうが	高知	ゆず	高知
たら	ノルウェー	だいこん	西東京	にんにく	香川	いよかん	愛媛