

給食だより

令和6年度

1月号



西東京市立保谷第一小学校



1月の献立より



9日 松風焼き 柚子紅白なます 七草白玉雑煮 10日 イタリアのお正月より レンズ豆のサラダ 15日 小正月

3学期の給食開始は、お正月の食文化を紹介する献立としました。9日は、お節料理より、鶏ひき肉を敷き詰めて焼く青のり風味の「松風焼き」と、柚子の香りをきかせた「紅白なます」を作ります。また、七草粥、鏡開きにちなみ、せり、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)、お餅の代わりに白玉団子を入れたお雑煮を作ります。10日はイタリアのお正月より、金運が上がると思われるお金の形のレンズ豆のサラダ、15日は小正月の風習より、小豆をのせた蒸しまんじゅうを作ります。

24日～30日 全国学校給食週間献立

戦後学校給食が再開されたことを記念した全国学校給食週間です。24日は、明治期に始まったとされる日本最初の学校給食、27～28日はコッパン、くじらの竜田揚げなどの戦後の昔の給食献立を再現します。29日は国産・地元産・島しょ地域を含めた東京都産にこだわった食料自給率アップ献立、30日はトルコ料理献立とし、現代の多様な給食を紹介します。



政府備蓄米を給食で使用します



お米の生産は基本的に一年一作のため、生産量や品質が、その年の気候に大きく左右されることがあります。不作によりお米が不足するときに備え、国が毎年一定数量、玄米を保管しておく、政府備蓄米制度というものがあります。児童・生徒の皆さんに「お米の備蓄制度」「ごはん食の重要性」について理解してもらうため、備蓄米を無償で交付していただけるということで、1月16日の給食(献立:ハヤシライス)で政府備蓄米を使用することにしました。

◎政府備蓄米ってどんなお米？

玄米を低温で、味や品質、栄養価を落とすことなく一定期間(5年間程度)保管しています。保管期限が切れたお米は、家畜の飼料などにも利用されています。給食には、直近の年度米が交付されます。

◎「ごはん食の重要性」とは、どんなことだろう？

ごはんは、栄養バランスのとれた「日本型食生活」「一汁三菜の献立」の中心となる主食です。粒状でゆっくり消化されるので、血糖値の急激な上昇を抑え、腹持ちがよいという特徴もあります。また、さまざまな農産物の中でも、食料自給率が高く、輸入に頼らず供給ができる食材です。給食でも、米飯回数は週3.5回を目安とし、折に触れてごはん食の良さを子どもたちに伝えていきます。今年度は特に5年生が、総合的な学習の時間などで「お米」についてしっかり学習したので、全校児童・保護者・地域に向けて、お米の素晴らしさなどについて、子どもたちから発信を行っています。



試食会アンケート ご質問にお答えします。



アンケートで寄せていただいたご意見、ご質問に、シリーズでお答えしていきます。

Q: 子どもが卵スープが好きで、同じように作るのですが、違うと言われます。レシピを教えてください。

A: 和風の「むらくも汁」、韓国風の「わかめと卵のスープ」などが、子どもたちに人気の卵スープです。

学校ホームページにレシピを載せますので、ぜひ作ってみてください。

Q: 食材の廃棄部分について、SDGsの取組みはしていますか？(出汁がらでふりかけを作るなど)

A: 鶏ガラや豚骨でだしをとる際に、野菜の皮や芯の部分を一緒に入れて、臭み抜きなどを行っています。

出汁がらは毎回大量に出るのでなかなか活用に至っていませんが、今後検討していきたいと思っています。

食パンの日は耳の部分もパン工場から一緒に届くので、ラスクなどの活用も考えています。