

# School Lunch Time

お茶の水女子大学附属小学校  
平成 27 年6月 29 日  
栄養教諭 足立愛美

気温が高い日が続き、プールに入るのを楽しみにしている子どもたちの姿を見かけます。気温が高い日に、特に意識したいのが水分補給です。のどが渇いてから飲むのではなく、のどが渇く前に水分をとることが必要だと言われています。こまめに水分補給を心がけ、暑さに負けず、元気に過ごしたいものです。

## 調理員が教室を訪問しています

給食時間に調理員さんが教室に出向き、子どもの質問に答えたり、給食の感想を聞いたりして交流する時間を作っています。普段、子どもたちは、給食を作っているところを見ることがなく、調理員さんとも顔を合わせることがほとんどありません。給食がどのように作られているのかを考える機会がな



かなかないというのが現状です。給食の作り手から「今日のチャーハンをおいしく作るためにこんなところに気をつけたんだよ」「このぎょうざは、700人分を一つひとつ包んだんだよ」などと直接話を聞くと、普段何気なく食べている給食への向き合い方が少し変わるのではないのでしょうか。

だしを使った献立の時には、給食で使っている厚削りのかつお節や、昆布なども調理員が教室で見せています。子どもたちはにおいをかいだり、触ってみたりして興味津々です。

## パクパク通信ポストのお手紙から

雄飛の広場にあるパクパク通信ポストには、子どもたちが給食室宛てに書いた手紙が投函されます。手紙には給食を食べた感想のほか、さまざまな要望も書かれており、ここから献立のアイデアをもらったり、意見を元に料理を改善したりすることもあります。子どもたちの手紙を紹介します。

○家で食べた「ラザニア」という料理が とてもおいしかったので、給食でも 出してください！

○今日のシチューは あつくておいしかったです（でも暑い日に出さないで…）

○フルーツポンチに サイダーを 入れてみてはどうですか。

○牛乳の代わりに お茶を出してください。

○きょうのラーメンが おいしかったです。またラーメンを 出してください。

○アセロラゼリーと あじさいゼリーと おかしなおかしなめだまやきは、とっても大好きなので レシピをもらって 家でも作りたいので、レシピをください。

最近の手紙で多いのが「〇〇の作り方が知りたい！」というものです。手紙をくれた人には、作り方を書いて渡しています。家で作ってみましたと教えてくれる子もいて、大変うれしく思っています。

## 給食委員会が献立を考える活動をはじめました

給食委員会が、献立を考える取り組みをすることになりました。よりおいしい、より楽しい給食をめざし、5、6年生の給食委員からは、飲み物の種類を変えてみる、苦手な野菜もおいしく食べられるような料理を考えるなど、さまざまな献立のテーマが提案されています。テーマに沿って各自が考えた献立は、給食委員全員で検討してから、給食に出します。いざ自分たちの考えた献立を給食に出そうとすると、栄養バランスはもちろんのこと、食材の種類や旬、使う食器の数なども考える必要があることに気づき、何度も献立を見直します。給食委員会の考えた献立は、2学期から給食に登場する予定です。今年も、給食に新しい風をふかせてくれるのを、楽しみにしています。

### 今月の給食から

#### あじさいゼリー（11日）

6月11日は雑節の1つ、入梅でした。この日は梅ごはん、あじさいゼリーを出しました。あじさいゼリーは、カルピスゼリーの上に、角切りにしたぶどうゼリーをのせたものです。作り方を知りたい！と子どもたちからたくさんの手紙をもらいました。食事から感じられる季節感を大切にしています。



#### あごだし醤油ラーメン（19日）



給食の献立は、普段は栄養教諭が考えていますが、この日のラーメンはラーメン好きの給食室のチーフ（河野さん）が考えました。使用する材料から調理方法までを調理員さんが考えるのは、初めてのことです。ラーメン好きとあって、知識が豊富。とびうお、豚骨、鶏ガラ、羅臼昆布でだしをとったスープは「まるでラーメン屋さんのような味がした」と教員からも言われるほどでした。子どもたちは、早速河野さんに次回のラーメンをリクエストしていました。

### 給食のレシピ「イタリアン肉じゃが」

いつもの肉じゃがも、トマトジュースで煮ると、がらりと変わります。仕上げに粉チーズを入れるのが、ポイントです。

（4人分）

オリーブ油  小さじ1	塩  小さじ2/3
じゃがいも  2～3個	こしょう  少々
豚バラ肉  60g	さとう  小さじ1
豚肩肉  40g	粉チーズ  20g（大さじ3強）
たまねぎ  1個	ほうれん草  葉3～4枚
トマトジュース  160cc	

- 1 じゃがいもは一口大、たまねぎは薄切りにする。ほうれん草はゆでて、食べやすい大きさに切る。
- 2 オリーブ油で肉、たまねぎ、じゃがいもを炒め、トマトジュースとさとうを加えて煮る。
- 3 塩、こしょうを加え、じゃがいもがやわらかくなったら、仕上げに粉チーズとほうれん草を入れる。

### 給食食材（生鮮食品）の産地

6月23日（火）の献立

ごはん  
イタリアン肉じゃが  
もやしとハムのごま酢あえ  
美生柑

じゃがいも（長崎）  
たまねぎ（香川）  
ほうれん草（群馬）  
もやし（群馬）  
豚肉（茨城）  
きゅうり（東京）  
美生柑（愛媛）