

School Lunch Time

お茶の水女子大学附属小学校
平成 27 年 1 月 29 日
栄養教諭 足立愛美

かぜやインフルエンザの流行が心配な時季を迎えています。寒くて水が冷たいのですが、この時季は特にせっけんを使った手洗い、うがいを徹底したいものです。

食物アレルギーをもつ児童の保護者会を行いました

12 月 16 日に、食物アレルギーをもつ児童の保護者会を行いました。この会は、アレルギーについての知識を深める場、また情報交換の場として年に一度実施しています。給食での取り組みについてお話したほか、学校医の先生を講師にお招きし、アレルギーの基本的な知識から最新の情報までお話をうかがいました。

本校では、給食に使用しない食材（今年度は 20 品目）を決めており、それ以外の食品について希望する方に、除去食を基本とした給食での対応を行っています。アレルギー対応は、毎月の献立確認のほか、学校での対応が難しい日のおかずの持参など、家庭との連携が欠かせません。アレルギーをもつ子どもの割合は国内で増加傾向にあると言われていますが、どの子どもも安心して楽しく食べられる給食時間にしていきたいと考えています。

なお、来年度の給食で対応を希望される方には、「学校生活管理指導表」の提出をお願いしています。対応を希望される方で、まだ「学校生活管理指導表」をお持ちでない場合は担任にお申し出ください。

「作り方を教えてください」

先月のこのおたよりで「パクパク通信ポスト」のことをご紹介しましたが、最近このポストに「おしるこの作り方を知りたい」「昨日のサラダの作り方を教えてください」といったお手紙がよく入っています。

普段の給食の感想からも、子どもたちが食を楽しんでいる様子がよく伝わってくるのですが、そこからさらに「作り方を知りたい」「どうやって作るのだろう」という思いをもち、それを行動に移してくれたことをうれしく思います。出されたものをただ食べるのではなく、自分の食べているものに関心を持ち、食と積極的に関わろうとする姿を大切にしていきたいと思っています。ぜひ、おうちで作った感想を聞かせてほしいです。

給食のレシピを紹介します

1 月の給食では、東京都に関係する食材・料理特集をしました。その中から、ごはんが進む 2 つのレシピをご紹介します。

<のりのつくだ煮>

のり 30g [しょうゆ 大さじ 4 酒 大さじ 3
みりん 大さじ 1 と 1/3 水 140 cc]
ひじき 10g [しょうゆ 小さじ 2 酒・みりん 各小さじ 1 水 小さじ 2]
砂糖 大さじ 3

1. ひじきをもどし、調味料で煮る。(水分は調節してください)
2. のりは、調味料にひたしておく。
3. 1に、2と砂糖を加えて焦がさないように煮る。

<TOKYO X の豚丼>

(4 人分の材料) ※TOKYO X とは、東京で生まれた豚肉の品種です。

ごはん 4 人分 油 小さじ 1 豚肉 160g
にんじん 1/3 本 玉ねぎ 中 1/2 個 葉ねぎ 適量
みりん 小さじ 2 砂糖 大さじ 2 弱 酒 大さじ 1 強
しょうゆ 大さじ 2 強 おろししょうが 少々

1. にんじんは短冊切り、たまねぎはスライス、小ねぎは 3 cm 幅に切る。
みりん〜おろししょうがは合わせておく。
2. 油で肉、にんじん、玉ねぎを炒め、調味料を加えて、仕上げに葉ねぎを加える。
3. ごはんの上に 2 をのせる。

今月の給食から

1 月 21 日(水)

【 TOKYO X の豚丼、大根の葉の炒めもの、だししょうゆのおひたし、江戸甘みそのみそ汁 】



この日は、予定していた献立を一部変更しました。3 年生が学校の畑で育てた大根を給食に使うことになったからです。葉はさっと炒めてごはんによそえ、白い根の部分は皮付きのままよく洗ってみそ汁に入れました。市販のものよりも小ぶりでしたが、葉も根もみずみずしい大根でした。無農薬なのに虫もついておらず、給食室のチーフも「良い大根ですね」と、にこにこしていました。

収穫した大根を給食に使うことは、3 年生が全員で話し合って決めました。自分たちで食べるか、給食に使うのか、意見が分かれるなか、ある子が言いました。「他の学年に、畑に入らないでくださいなどをお願いをしていたので、給食に出して『手伝ってくれてありがとう』という気持ちを伝えたい。」自分たちの手で育てるなかで、さまざまな苦労があったからこそ、出てきた言葉だと思いました。

給食の後、他の学年の子どもたちからも、「大根がおいしかった」という声が聞けました。給食のみそ汁から大根をさがし、味わっていたのは、3 年生だけではなかったようです。



・・・給食食材の産地・・・

1 月 21 日(水)

米(青森) 豚肉(東京) ちりめんじゃこ(熊本) 大根(東京・お茶小)
たまねぎ(北海道) さといも(埼玉) ごぼう(青森) しょうが(高知)
もやし(群馬) 小ねぎ(静岡) にんじん(東京) 小松菜(東京) 白菜(東京)