

School Lunch Time

お茶の水女子大学附属小学校
平成 26 年 10 月 27 日
栄養教諭 足立愛美

子どもたちからの給食のリクエストには、「栗を出してほしい」「大きな梨が食べたいです」などと、秋らしい食材が書かれ、「味覚の秋」を楽しもうとしているようすが伝わってきます。給食でも、季節感を大切に献立作成を心がけています。

給食試食会を行いました

10 月 17 日（金）に給食試食会を行い、90 名をこえる保護者の方にご参加いただきました。試食会では、給食調理や、献立作成で心がけていること、食育の取り組みなどについてお話ししました。参加された方の感想を一部紹介します。

〇さんまごはんと聞いたときには、鯛めしのようなものかと想像していましたが、青魚なので、生臭いのではと思っていましたが、調理方法の工夫をお伺いし、実際にいただくと、カリッとした食感でくさみもなく、大変おいしかったです。



〇味つけもちょうどよくされているし、歯ごたえもきちんとあり、よくかんで食べるということができている食事になっていると思います。

〇カレーの辛さも低学年高学年で分けていると聞いて驚きました。すべてのものが細かいところまでよく考えられていて本当にありがたいと思いました。

給食の量について、子どもたちには少ないのではないか、というご意見もいただきました。子どもたちの様子を見ながら、今後の給食に活かしてまいります。ご参加ありがとうございました。

4 年生 味覚の授業

ゲストティーチャーとして帝国ホテルの総料理長にきていただき、味わうことの大切さ、楽しさについての授業を行いました。

授業の中で、「好きな食べ物がそれぞれ違うように、人によって味の感じ方が違うことを大切に、楽しもう」というお話がありました。



<4 年生の感想より>

〇僕は、鼻をつまむと、味が分からなくなるのがビックリでした。この授業を生かして、今後は食べ物を五感を使って味わって食べたいと思います。

〇人によってちがう発想（料理の感想）があっっておもしろかったです。

〇甘味と苦味と酸味を感じる（舌の）場所が違うことは初めて知りました。

〇給食もうまみや甘味を楽しんで食べたいです。

今月の給食から

10 月 21 日（火）

【あわごはん、小籠包、はるさめサラダ、わかめとたまごのスープ、みかん】



今月は、給食委員の子どもたちが考えた献立がいくつか給食に登場しました。この日の献立は、5 年生の給食委員が考えた献立です。

世界の料理をテーマにして考え始めた子どもたちが、まず提案したのは「クロックムッシュ、小籠包、はるさめサラダ、野菜とソーセージのスープ、牛乳」という、1 食で 2 か国の料理を楽しむ献立でした。委員会の時間に、栄養教諭と一緒に栄養バランスを確かめると、たんぱく質と脂質が多めだということが分かり、子どもたちの力で献立の改善を図りました。パンをやめてごはんにしてみたり、スープからソーセージをぬいてみたりと、試しては直し、試しては直しを繰り返しました。当初はソーセージを使うことへの強い思いがあり、スープに使うソーセージをハムの代わりとしてはるさめサラダに入れることも考えていましたが、家で実際に作ってみて「サラダにソーセージを使うと、野菜の味が生かされない」と感じ、食材の見直しを決めたそうです。ほかのクラスの給食委員からも意見を聞きながら献立を完成させ、給食のメニューとして採用されました。

給食に小籠包を出すのは初めてのことなので、給食室でも栄養教諭とチーフが相談を重ね、そして自宅での試作を重ね、当日を迎えました。やはり熱々の小籠包を子どもたちに届けるのは難しく…少し硬くなってしまいましたが、教室におじゃますると子どもたちの満足そうな姿を見られてほっとしました。料理の組み合わせもよかった！と好評でした。

子どもたちの豊かな発想が、給食に新しい風をふかせています。

・・・給食食材の産地・・・

10 月 21 日（火）

米（青森）	あわ（岩手）	玉ねぎ（北海道）
にんじん（北海道）	長ねぎ（山形）	しょうが（高知）
きゅうり（群馬）	もやし（群馬）	にんにく（青森）
みかん（愛媛）	豚肉（茨城）	鶏卵（群馬）