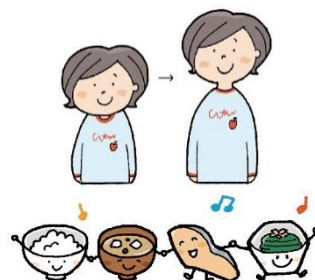


きしちょうランチ通信

令和7年 9月号
岸町小学校 給食室

まだまだ暑い日が続いていますが、少しずつ秋の食材がお店に並び始めました。2学期が始まり、子どもたちは新たな挑戦や学びへの期待がふくらんでいることと思います。早寝・早起き・朝ごはんで学校の生活リズムを取り戻し、1日元気に過ごせるよう御家庭でも御指導お願いします。

《9月の給食目標》 食べ物と健康についてを知ろう！



私たちの体は食べたものでつくられています！

私たちの体はすべて自分が食べたものでつくられています。夏休み中の食生活はどうだったでしょうか。暑さで食欲がない時やジュースやスナック菓子を食べる機会も多かったかと思います。日々の栄養バランスが崩れてしまうと、肌があれたり、体調不良になったりしやすくなります。今月は給食を通し、子どもたちに「何をどう食べれば、健康に生きていけるのか」を伝えていきたいと思います。

好き嫌いせず、なんでも食べられる子に育てほしい

給食中の子どもたちの様子を見てみると・・・

・魚が苦手な子どもが多い。（一口も食べてない子もいるなあ）

・サラダや野菜の煮物が残ることが多い。

（サラダのきゅうり1枚くらい食べてみてほしいな・・・）

・苦手なものはかけらだって食べられない。

（少しずつでも食べられるようになるといいな）

・牛乳の残が多い。（カルシウム不足が心配、お家で飲んでくれているといいな）



給食室では、児童の体に必要な栄養価を計算し、栄養たっぷりの給食を作っています。しかし、食べてもらえないのでは、意味がありません。苦手な食べ物を大好きになる必要はありませんが、「苦手だけれど、食べられる」というものを学校生活の中で増やしていってほしいなと思います。

バランスよく栄養をとるためには、様々な食品を組み合わせる必要があります。 苦手なものは食べなくても…という考えもあるかもしれませんが、「食べてみたらおいしかった」「いつもと別の調理法にしたら食べられた」など何かのきっかけで食べられることも

あります。給食でいろいろな食べ物に会い、この味つけなら食べられる、この料理なら食べられるというものを増やしていただきたいと思います。御家庭でも「今日の給食どうだった？」とぜひ話題にしてみてください！



岸町小の「食育」について紹介します！ No. 1

栽培委員会×給食 育てて食べる農業体験活動

栽培委員会さんの育てたじゃがいもを使って、給食を作りました！

7/3（木）栽培委員さんが岸町小の畑で育てた5キロのじゃがいもを使って「塩肉じゃが」を作りました。じゃがいもは、新鮮でみずみずしくホクホクしておいしかったです。子どもたちは、生産者がわかる安心感や農作業の大変さを感じたようで、残菜も少なくよく食べていました。

8:20 栽培委員さんが「じゃがいも」を届けくれました



・前々日の委員会の時間に収穫した、たくさんのじゃがいもを給食室まで届けにきてくれました。全部で5キロあります。

9:00 皮をむき、どろを落とす



・給食室では、機械を使ってじゃがいもの皮をむいています。1回で8～10キロ分の皮をむくことができます。給食では多い時で、77キロのじゃがいもを使います。



・きれいにむけました。

10:00 芽をとり、食べやすい大きさに切ります



・一口大に切ります。



・給食では、たくさんの野菜を使うので機械を使って切ることもありますが、できるだけ手切りを取り入れ愛情をこめて作っています。

11:00 煮る

・じゃがいもが崩れないように気をつけながら、しっかり味をしみこませます。



おいしい給食ができました！



ごはん
牛乳
塩肉じゃが
小松菜のナムル

岸町小の「食育」について紹介します！ No. 2

みておさわって感じる食の体験活動



とうもろこしの皮むき体験を行いました！

7/4（金）2年生と5組のみなさんがとうもろこしの皮むき体験を行いました。「雪の妖精」という白いとうもろこしを使用しました。2年生では、初めてむいた皮の固さに驚いたり、白いとうもろこしを見ていつになったら黄色くなるのか予想したりする姿が見られました。今後も体験活動や日々の給食を通して、食の楽しさや大切さ、生産者の方への感謝、郷土愛等を育んでいきたいと思ひます。

8:20 「とうもろこし」が届きました



・収穫したばかりのとうもろこし224本を若谷農園さんが届けてくれました。

9:00 とうもろこしの皮をむきます



・とうもろこしの固さやにおいを感じながら、真剣な表情でむいていきます。

給食で食べるのが楽しみ！

9:40 よく洗って、人数分に切り分けます



・ひげもきれいに取り除きます。



・手作業でひとつひとつ丁寧に切っていきます。力仕事です。

11:00 ゆでたとうもろこしをクラスに分けます



・真っ白だったとうもろこしが、ゆでると少し黄色っぽくなりました。白いとうもろこしは、とても甘いのが特徴です。塩はふらず、素材そのものの甘さを感じながら食べてもらいます。

おいしい給食ができました！



もずく丼 牛乳
まんだいのかりんあげ とうもろこし

✧毎月19日は『食育の日』です。御家庭におきましても月に一度『食』について考える日にしましょう。