



Nodai Toka

給食だより

東京農業大学稻花小学校
発行日 2025年12月19日
発行人 校長 杉原たまえ
栄養教諭 梅本葉月

冬至が近づき、一段と寒くなりましたが、冬至を過ぎれば、少しずつ太陽が出ている時間が長くなります。寒さはこれからが本番ですが、春がやってくるのが待ち遠しいですね。

■寒くなると牛乳の飲み残しが増える

暑い日は、全校で7L（牛乳びん35本分）ほどの牛乳の飲み残しが、寒い日は2倍の14L（70本分）を超える日があります。



農大稻花小は、「量が多すぎて食べきれない」ということがないように、和食の日も洋食の日も、飲み物を含めて料理の出来上がり量が650g（中学年）前後になるように献立を工夫しています。そのため、暑い夏を迎える1学期より、冬を迎える2・3学期は、体が大きくなり、食べられる量が増えて食べ残しは減るはずです。

しかし、牛乳の飲み残しが増えてしまうということは、単純に、夏程の喉の渴きを感じられないために、なんとなく牛乳を残していると考えられます。

そこで、給食時間に牛乳1滴を魚が住めるまで薄めるためには、何リットルの水が必要か、クイズを出しました。答えは70Lです。10Lの牛乳をうすめるためには、お風呂4667杯分の水が必要です※1。

実際には、浄水場でろ過するなど、環境に配慮した様々な工夫がされていますが、飲み残した牛乳が、水質汚染につながることを知ってもらうために、大きな数字を示しました。

すると、この日の飲み残しが、夏場と同程度まで減りました。飲み残しそれぞれとまではなりませんでしたが、ただなんとなく飲み残していた人や、牛乳はあまり好きではないけれど頑張れば飲めるという人が飲む努力をしたようです。

しかし、1週間経過すると、再び牛乳の飲み残しが増えてしまいました。牛乳に限らず、「生ごみはたいへんに変えるから大丈夫」と言って苦手な食べ物を食べ残すことに抵抗がない児童もあり、真に理解したとは言いがたい様子もあります。

ご家庭でも、牛乳の飲み残しだけでなく、食べ残しについて話題にし、心身の健康のためだけでなく、環境保全の観点からも、安易に飲み残すことがないようお声かけをお願いします。

※1 参考 長野市HPより



■6年生 世界一の「おむすび定食」をつくろう

6年生は、これまでの稻花タイムや家庭科で学んだ「バランスの良い食事」についての知識を使って、理想の「おむすび定食」を考えました。

おにぎりと汁物の2品の料理の中に、赤・黄・緑の3食食品群をバランスよく取り入れること、彩や5基本味のバランスを意識することなどを、これまでの学びやアイディアを詰め込んだおむすび定食ができました。

全員に自ら考えたおむすび定食についてプレゼンをしてもらいました。ミシュランの一つ星の日本料理店のHPからヒントを得たり、大好きなラーメンの味をおにぎりに再現したり、自分で塩分量を計算して健康に配慮したり、豊かな発想が存分に發揮されたとても楽しい時間となりました。

そして、児童が考えたおむすびと汁物の中から、調理実習で実現可能なものを栄養教諭が選定し、実際に調理しました。

5年生の時に学んだ煮干しだしの取り方やみその溶き方、計量カップの使い方などを忘れてしまっていた人も、班のメンバーと確認しながら、調理することができました。

自分でご飯を炊くことができ、みそ汁を作ることができれば、世界中のどこにいても安心です。また、世界中の人々に、和食をふるまうことができます。

自分でぎったおむすびは格別のおいしさで、笑顔あふれる時間となりました。



■SDGs 食品を無駄なく使う

12月、食品を無駄なく使うことを意識したSDGs献立を提供しました。

だしをとった後の削り節や昆布を細かく切ってふりかけにしたり、地域で採れた大蔵大根（地産地消）の皮や葉を使ったり、いつも給食室で工夫していることを、この機会に知ってもらえるように紹介しました。

おかさんは、安価にもかかわらず、ミネラルや食物繊維など栄養価が高く、コロッケやハンバーグに混ぜると、おかさんが入っていることに気づかずに、栄養素を摂取することができます。

元来、和食は、食材を余すことなく調理する工夫がたくさんこまれた料理です。これからも、和食の様々な技法を後世に伝え、食材を余すことなく使うことを意識することが、持続可能な未来を創ることにつながることを子どもたちに実感してもらいたいです。

SDGs 地球にやさしいこんだて

- ① ごはん
- ② エコふりかけ
- ③ おからコロッケ
- ④ 花野菜サラダ
- ⑤ 大蔵大根のみそ汁
- ⑥ 夢オレンジ
こども 1きれ
大人 2きれ
- ⑦ 牛乳
ぎゅうにゅう

やさいのかわや、だしがらなど、食べ物を
あますことなく、つかいました。



しゃしん ねんせい りょう
写真は1・2年生の量です。

2025年12月2日（火）