



# 給食だより

東京農業大学稲花小学校  
発行日 2021年3月19日  
発行人 校長 夏秋啓子  
栄養教諭 梅本葉月

新型コロナウイルス感染症対策と共に始まった2020年度の給食も、無事に最後の日に「修了お祝い給食」を提供することができました。子どもたちが春休みになった給食室では、新年度の給食に向け、清掃や準備を進めています。

入学予定の新1年生、そして新2・3年生のみなさんは、新年度を迎えるにあたり、新しい学習や生活に期待に胸を膨らませていることでしょう。勉強をするにも運動をするにも、まずは健康でなければ100%の力を発揮することはできません。給食は、成長期である児童のみなさんの発育に必要な栄養素を質・量を考えて作っています。これからも、毎日の給食はしっかり食べて、何事にも全力投球できる丈夫な体をつくってほしいと願っています。

## ◇ 2021年度の給食について ◇

本校では、学校給食法に定められる学校給食の実施基準<sup>\*1</sup>や食育基本法に定められる食育推進基本計画<sup>\*2</sup>に準じて、給食を運営しています。

### 【学校給食の目標】

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び共同の精神を養うこと。
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについて、理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに、環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤食生活が食に関わる人々にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んじる態度を養うこと。
- ⑥我が国や地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を導くこと。



### 【学校給食の食事摂取基準】

学校給食の食事摂取基準を目安に、食に関する指導を効果的に進めるために重要な「生きた教材」となるように、食材を工夫しながら献立を作成しています。

学年	1・2年生	3年生
エネルギー(kcal)	530	650
たんぱく質(%)	13~20	13~20

脂質(%)	20~30%	20~30%
ナトリウム(食塩相当量)(g)	1.5 未満	2 未満
カルシウム(mg)	290	350
マグネシウム(mg)	40	50
鉄(mg)	2	3
ビタミンA( $\mu$ gRAE)	160	200
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4
ビタミンC(mg)	20	25
食物繊維(g)	4以上	4.5 以上

※1 文部科学省HP [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/syokuiku/index.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/index.htm)

※2 農林水産省HP <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrennhou.html>

## ◇ 食物アレルギー対応について ◇

本校では、毎年食物アレルギーに関する調査を行い、アレルゲンの種類・重症度・保有児童数により、安全を最優先とした除去食の提供に努めています。

しかし、すべてのアレルギーに対応できるわけではありません。除去食を提供できない場合には、ご家庭から代替食の持参をお願いしています。さらに、調理場・調理器具・食器等の共用ができないほど重症度が高い場合には、給食の提供はできません。

年度の途中で、新たに食物アレルギーが発症した場合には、速やかに保健室へご連絡ください。

※食物アレルギー対応に関わるご連絡（2021 年度 4 月献立）は、対象者に 3 月下旬頃、保健室メールにてお知らせします。

## ◇ 給食当番用エプロンセットについて ◇

給食だより 2020 年 12 月 18 日号でもお知らせのとおり、2021 年度からは、各自のエプロン・三角巾を身に着けて給食当番活動を行います。

エプロンセットを、新 1 年生は入学式にて、新 2・3 年生は始業日以降にお渡ししますので、お子様が持ち帰りましたら、下記のとおりご準備をお願いいたします。

<ご家庭へのお願い>

- エプロンを持ち帰りましたら、洗濯、記名（ひらがな、参考写真①②③）をお願いします。
- お子様の背丈に合わせて首・胴回りの紐ボタン位置の調整又は、付け替えをお願いします。
- 給食当番の週に使用し、それ以外の時期はご家庭で保管となります。
- 自分一人で 1~2 分で脱ぎ着や袖まくりができるように、繰り返しご家庭で練習してください。



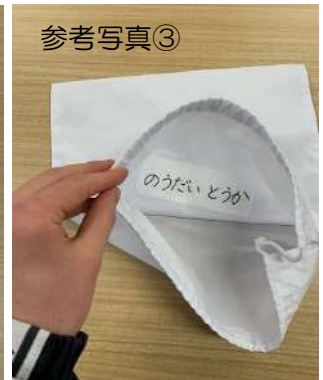
特に三角巾は、髪の毛が落ちないように、個々の髪型にあった身に着け方（おでこで結ぶ、後ろで結ぶ、長辺を三つ折りにする等）をお子様と一緒に考えてください。



参考写真①



参考写真②



参考写真③

## ◇ せたがや食育メニューのご紹介 ◇

地域の食育をすすめるために、世田谷区内の保育園・幼稚園・小中学校・事業所・病院・福祉施設・大学などの教員・栄養士、区内大学の管理栄養士専攻学生が協力し、考えたメニューが、世田谷区健康推進課ホームページ「[せたがや食育メニュー](#)」（地域の食環境づくり推進部会 作成）に掲載されています。

各給食施設で好評のメニューレシピが、ご家庭でも作りやすい量や手順にアレンジされ、多数収載されています。また、料理初心者でも作りやすいように、簡単でわかりやすい内容になっています。春休み、ご家族そろって、新しいレシピに挑戦し、レパートリーを増やしてみたいはいかがでしょうか？

### 【せたがや食育メニュー目次】

- ・みんなで楽しくおいしく vol.1 ～世田谷の野菜を知ろう～
- ・みんなで楽しくおいしく vol.2 ～よく噛んで食べよう～
- ・みんなで楽しくおいしく vol.3 ～和食を食べよう～
- ・みんなで楽しくおいしく vol.4 ～ごはんを食べよう～
- ・みんなで楽しくおいしく vol.5 ～素材の味を生かして簡単に～
- ・みんなで楽しくおいしく vol.6 ～うまみを使ってかしこく適塩～
- ・みんなで楽しくおいしく vol.7 ～朝ごはんを食べよう～
- ・みんなで楽しくおいしく vol.8 ～日本の食文化を伝えよう～



### 『みんなで楽しくおいしく vol.8 ～日本の食文化を伝えよう～』

には、伝統的な和食のレシピが掲載されています。このページには、本校の行事給食として度々登場した「お赤飯」のレシピが掲載されています。

大量調理用のレシピを、家庭でも作りやすい量や手順に少しアレンジしているため、「農大稲花小の給食と全く同じ味」とはいかないかもしれませんが、よろしければお試しください。



## ◇ 2・3月の給食から ◇

2月17日の給食は、ごはん、さわらの江口文みそ焼き、お豆の甘煮、すいとん汁、牛乳でした。

さわらのみそ焼きに、きのこ博士の江口文陽先生が（地域環境科学部 森林総合科学科教授）開発したお味噌「江口文味噌」を使用しました。

江口先生の食育講義では、世界中には、何千種類ものきのこが発見されているけれど、食べられるきのこ、食べられないきのこがあり、そのうち、お店で買えるきのこは、たったの20種類くらいだという話をされていました。江口文味噌には、ヤマブシタケというキノコが仕込み段階から混ぜ込んで醗酵され、アミノ酸やうま味がたっぷり、ごはんがすすむおいしさでした。



この日のきんぴらは、2月13日に宮城県沖であった地震によるがけ崩れの影響で、ヤーコンが入手困難となり、じゃがいもに変更しました。



3月2日の給食は、ナン、キーマカレー、花野菜のコードレッシングサラダ、粉ふき芋、マンゴー&ヨーグルトババロア、牛乳でした。

粉ふき芋(こふきいも)は、茹でたじゃがいもに、塩とコショウだけのシンプルな味付けです。茹でたじゃがいもが、粉を吹いたように見えるので、「こふきいも」といいます。塩とコショウがじゃがいもの甘みを引き立てています。こ

この日のじゃがいもは、北海道岩見沢市にある矢尾農場（[約40年にわたり農大の農業実習を受け入れている校友](#)）の男爵芋を使用しました。食べ残しは学校全体でたったの120g（じゃがいも約1/3個分）でした。

キーマカレーには、何というお豆が入っているか、写真をヒントに考えてもらいました。答えは、「レンズ豆（写真左）」と「ひよこ豆（写真右）」でした。お豆の味が、カレー味に隠れるので、お豆が苦手な人もペロリと食べられ、こちらも食べ残しが全校で合わせても約3人分程度と、とても少なかったです。

また、3月4日の給食は、チャプチェ丼、チーズチヂミ、トマトとしらすのスープ、栄久ぼんかん、牛乳でした。

「栄久（えいきゅう）ぼんかん」今から約100年前、静岡県松崎市の松崎でぼんかんを育てていた「土屋栄久」さんという人が、その苗木を大切に育てて広めたため、その名をとって「栄久（えいきゅう）ぼんかん」という名前がつけられました。甘さと酸味のバランスが良く、みかんの味がとても濃いのが特徴です。「栄久ぼんかん」の木は、育てることがとても難しいため、育てる人が少なくなっているそうです。

絶滅しそうになりながらも、農大の校友（[丸高農園・丸高ティーティー\(株\) 農林事業部](#)）が大切に受け継いでおり、とても貴重な品種です。柑橘類の酸味が苦手な児童も、この栄久ぼんかんはおいしく食べられたと嬉しい報告もありました。



2021年度も、どうぞよろしくお願いいたします。