



給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2023 年6月23日

発行人 校長 夏秋啓子

栄養教諭 梅本葉月

梅雨入りし、蒸し暑い日が続いています。暑い夏に向けて、体がだんだんと暑さになれて元気に過ごせるように、食事もしっかりとってほしいと思います。

蒸し暑いと大人も子どもも食欲が落ち、水分を摂りすぎて、食事前にお腹がいっぱいということがあります。また、喉ごしのよい麺類やサラダばかりが食べて、野菜が豊富な煮物や煮魚や熱々のごはんは敬遠される傾向があります。



そういう時こそ、「最初の一口をよく噛んで食べる」を意識してほしいです。

よく噛んで食べると唾液が出てくるので、喉ごしが良くなり、食欲がなかったことがウソのように、食欲が湧いてきます。ポイントは「最初の一口」です。もちろん、全部よく噛んでほしいのですが、「最初の一口」を意識するだけで、その後も自然に噛むリズムができます。ご家庭でもぜひお試しください。

■給食当番のエプロン・三角巾・マスクについて

○ エプロン

お子様の背丈に合わせて首・胸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。お子様の成長に合わせて、無理なく着替えることができるか改めて確認し、調整してください。

○ 三角巾

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。

特に、髪が伸びたり、髪型が変わったりした途端に、上手に結べなくなるケースがあります。髪を切る、自分で髪を結べるようになる等の対応と合わせて、指先の巧緻性を高める良い機会と捉えて、身支度が1分以内にできるようにご家庭でも練習させてください。

○ 給食当番のマスク

給食当番は、必ずマスクをして取り組みます。清潔なマスクがないと、給食当番を



することができません。給食当番が終わって洗濯したら、エプロン・三角巾をしまう袋の中に、**新しいマスクを補充することを忘れず**にお願いします。

■ハンカチ・ティッシュを制服と実習着のポケット両方に

「給食の前に、必ず手を洗う。」これは、全員とてもよくできています。ところが、手を洗った後に、「自然乾燥させる」、「服でふく」という人が大勢います。どうしてハンカチを使わないのか尋ねると、「朝、実習着に着替える時に、ハンカチとティッシュを移し替えるのを忘れた。」という人は、まだ良い方で、「持ってくるのを忘れた。ランドセルに予備もない。」という人もいます。コロナ禍では、とてもよくできていたのに、新型コロナウイルス感染症が五類に分類された途端、ハンカチとティッシュを忘れる人が急増しています。

また、給食では、オレンジやびわのように手を使って皮をむく時に手が汚れることがあります。食事中に席を立てて手を洗いに水道に行くのは、マナー違反です。席を立てるのではなく、ポケットにあるハンカチやティッシュを使って対処するのが、本来のマナーです。綺麗にふき取ることができなかつたら、給食時間のあと、昼休みに改めて洗います。

制服や実習着のポケットには、常に清潔なハンカチやティッシュをいれておき、いつでも使えるようにしておきましょう。そしてそれらの予備をランドセルに入れておくなどの工夫も必要です。



◇ レシピ紹介 ～給食の人気メニューから～ ◇

米粉のバナナケーキ

牛乳・卵・小麦粉を使わない、それらのアレルギーの人も食べられるケーキです。

材料 (50 cc容器 10 個分)

バナナ(正味) 100g
レモン汁 15g
米粉パウダー 150g
ベーキングパウダー 10g
豆乳 140g
米油 60g
砂糖 50g

米油をオリーブオイルに代えても
おいしいです。



① バナナは、1 cm幅のちょう切りにし、レモン汁に漬けておく。



②米粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
③ボウルに豆乳 2/3 量・油・砂糖を合わせてよく混ぜる。
④③に②を加えてよく混ぜ、バナナを加える。
⑤残りの豆乳を写真のようにたらたらと生地が落ちるような硬さになるまで加える。



⑥カップに生地を流し入れ、180℃に温めたオーブンで15～25分焼く。



給食では 400 個作るなので、分量や作り方が少し異なります。家庭用のレシピ(10 個分)に調整しているので、給食の味とは少し異なります。