



給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2022年3月18日

発行人 校長 夏秋啓子

栄養教諭 梅本葉月

今年度の給食も、最後の日に「修了お祝い給食」を無事に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、すでに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・4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・量を考え作っています。これからも、日々の食事を大切にして、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。

◇ その食具の使い方、正しいですか？ ◇

子どもたちを見ていると、「みそ汁をスプーンで食べる」、「和食献立で、白米をフォークで食べる」など、食具の使い方に違和感がある時があります。また、提供される料理の「和食」「洋食」の区別がついておらず、デザート用のフォークやスプーンがあるとそれらを使って、終始すべての料理を食べてしまう…ということもあるようです。

もしかすると、「和食をスプーンやフォークで食べるのは、マナーとしてふさわしくない」ということが、頭ではわかっているのに、体にはまだ身につけていないのかもしれないかもしれません。全体に呼びかけると、「当たり前のこと」と思っているのか、聞き流してしまうようで、なかなか定着しません。都度、「その使い方はおかしいよ」と声をかけるようにしていますが、3年生でも直らない人がいます。

同様のことが、「和食のごはんのお椀の位置」にも言えます。「ごはんは、自分から見て左に置く」ということも、何度も声をかけているのに、なかなか定着しない人がいます。

給食当番が配膳するタイミングでは、配膳の順番の都合上、お盆の中のお皿の位置がバラバラなので、着席したら、電子黒板に写された見本を見て、正しい位置に直すことがルールです。

左利きの方は仕方がないですが、その場合も、

「いただきます」の挨拶の前はごはんは左に置き、挨拶の後に汁物の位置と交代させるのがマナーです。担任の先生が「いただきます」の挨拶の前に声をかけた日はできているのに、声をかけなくなった途端に、再びおかしい配置で食べている人がいます。（もちろん、言われなくても、毎回自分で直すことができていない人もたくさんいます。）



どうしたら、この「マナーを守って食べると気持ちがよい」という感覚が身につくのでしょうか。

ご家庭で、保護者の方が子どもと一緒に食事をしているかどうかに関わってくるのではないかと想像

しています。様々な事情はあると思いますが、家族そろって、食べることができず、用意された食事を子どもが一人で、あるいは子どもたちだけで食べている日が続いている、ということはないでしょうか？

新型コロナウイルス感染症を家庭内感染を防ぐには、「黙食・孤食（一人で食べる）」対策だけでは難しいと考えられます。（家庭内で常にマスクをして、洗面所もお風呂も、使う度に消毒するなどしていれば防ぐことができるかもしれませんが…）

ただ、たとえ黙食でも、お子様の様子を見ていただけるとよいと思います。食具の使い方だけでなく、よく噛んで食べることができているか、三角食べができているか、どんな食べ物が好きで、苦手な食べ物は何か、今日は食欲があるのかないのかなど、いろいろなことが感じとれる貴重なコミュニケーションの時間です。姿勢が悪かったり、肘をついたりしていれば、疲れていると判断して、早めに就寝させたり、生活のリズムを見直してみたりすることも大切です。



◇ 2022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^{*1}や食育基本法に定められる食育推進基本計画^{*2}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・4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(μ 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

※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（2022年度4月献立）は、
対象者に3月末頃、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 ◇

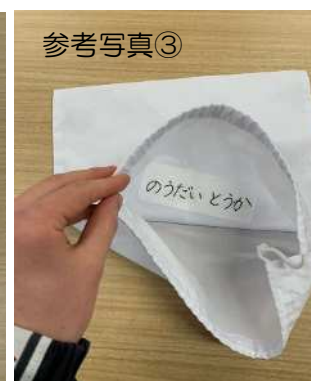
2021年度から各自のエプロン・三角巾を身に着けて給食当番活動をしています。新1年生は下記のとおりご準備をお願いいたします。2年生以上のみなさんも、今一度、紐ボタン位置の調整をお願いいたします。

<ご家庭へのお願い>

- ・洗濯、記名（ひらがな、参考写真①②③）をお願いいたします。
（名前札の圧着が弱い場合は、市販糊を使用してはがれないようにしてください。）
- ・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、付け替えをお願いいたします。
- ・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。



◇ 2・3月の給食から ◇

2月25日の給食は、なめし、クロムツの煮つけ、ブロッコリーののりあえ、さつまいものみそ汁、牛乳を提供しました。

江戸東京野菜の「のらぼう菜」を使ったのらぼうめしの予定でしたが、1月は東京が大雪と寒さで、「のらぼう菜」が手に入らなかったため、「小松菜」の「なめし」変更になりました。結局、2月に何度か登場する予定だった「のらぼう菜」は、一度も提供することができず、気候と野菜の成長の関係を理解する機会となりました。

この日の魚は、「クロムツ」を使いました。クロムツは、脂がのっていてしっとりとした味わいのお魚です。

魚の皮が黒色をしていて、脂っこいことを「むっっこい」、「むつこい」、「むっちり」などということから、「クロムツ」と呼ばれるようになったそうです。



3月6日の東京農業大学法人の創立記念日にちなみ、3月4日の給食は、東京農大にちなんだ食材を使って大根菜めし、きんめだいの江口文味噌だれ、カムカムジュレサラダ、かしわ汁、菊芋ドーナツ、牛乳を提供しました。

菊芋ドーナツは、初登場でしたが、菊芋の鋭い苦味も米粉や油と相まって、子どもたちから好評でした。この給食日より、作り方を紹介していますので、ぜひ、ご家庭で挑戦してみてください。（レシピにも記載の通り、菊芋パウダーの代わりにココアパウダーや抹茶、すりごまなど、お好みで変更してお楽しみいただけます。）給食で使用した「菊芋パウダー」、「カムカムシー」、「江口文味噌」は、[東京農大発\(株\)メルカード](http://www.ichiba-n.co.jp/)※1でオンライン購入できます。



※1 [東京農大発 \(株\)メルカード HP](http://www.ichiba-n.co.jp/) <http://www.ichiba-n.co.jp/index.html>

◇ レシピ紹介 ～給食の人気メニューから～ ◇

米粉の菊芋ドーナツ

菊芋は「イヌリン」という食物繊維が豊富で、お通じが良くなる食材です。ドーナツにすると、ゴボウチップスのような風味で児童に好評でした。

レシピは、米粉と豆腐（豆乳）を使っていますが、小麦粉や牛乳に代えて作ることもできます。

また、お好みで、菊芋パウダーの代わりに、ココアパウダーや抹茶、すりゴマなどに代えて、いろいろなバリエーションで楽しむことができます。



材料 (10個分)

米粉	150g
菊芋パウダー	12g
ベーキングパウダー	7g
絹ごし豆腐	150g
砂糖	40g
油	30g
豆乳	10g
揚げ油	40g
砂糖	10g

◇米粉→小麦粉
◇豆腐&豆乳→牛乳
◇菊芋→ココア・抹茶・すりごま等に変更も可



① 米粉・菊芋パウダー・ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。

② ボウルに豆腐・砂糖・油を入れて、よく混ぜる。使い捨てビニル手袋を使うと、扱いやすい。



③ ②に①を混ぜ、固さを見ながら少しずつ豆乳を加える。(加える量は、使う米粉や小麦粉、豆腐や牛乳の粘度により変わります。写真のように成形しやすい硬さになったらOK)

生地を10等分し、直径1cm程度の棒状に伸ばし、端を合わせて丸型にする。



④ フライパンで160℃に熱した油でオープンシートごとすべりこませて2分程度加熱したら、裏返してさらに2分程度加熱する。途中でシートがはがれてきたら取り除くと綺麗に揚がる。

⑤ 熱いうちに、砂糖をまぶす。

