

きゅうしよく 3月給食だより



保護者184号

令和6年2月29日(木)
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子
栄養士

防災備蓄食品を給食に！～給食でもローリングストックを～

家庭で災害時等に備えて水や食品を少し多めに買い置きしておき、日常的に食べ、食べたらいし、無理なく蓄える方法を「ローリングストック法」と言います。この方法だと、普段から食べているものが災害時に食卓に並ぶので安心して食事ができます。市役所や学校でも、地震や台風などの災害に備え、防災備蓄食品がたくさんストックされています。災害が起きないことは幸いなことですが、防災備蓄食品にも賞味期限があるため、災害がなく使用されないと定期的に新しいものに入れ替えられ、行き先がなくなったものはやむを得なく廃棄されることもあります。災害に備えて対策することはとても重要ですが、食品ロスにもなり得るため、賞味期限を迎える前の防災備蓄食品を活用することが求められています。そのためには家庭でのローリングストック法と同じように、防災備蓄食品も災害時だけでなく日常的に消費していくべきだと考え、清瀬市内でもまもなく賞味期限を迎える防災備蓄食品を給食に取り入れることにしました。子供たちに災害に対する備蓄の重要性も伝えたいと考え、東日本大震災の日である3月11日に合わせています。今回使用するのは「ひじきごはん」と「白飯」です。今後、災害が起こった時に実際に食べる可能性があるものなので、その味を知ってもらいたく、「ひじきごはん」はそのまま提供します。家庭での備蓄食品を活用したアレンジ料理の参考になるように、「白飯」はつぶして丸めて汁に入れた「だまこ汁」にします。



いよいよ卒業🌸6年生へ向けた献立紹介

3月はいよいよ卒業を迎える6年生へ向けた献立が目白押し!!内容をご紹介します👍



～リクエスト給食～

卒業前に食べたいあの給食!をテーマに6年生にアンケートを実施したところ、結果は以下のようになりました。

- 主食 第1位:カレーライス
- 主菜 第1位:からあげ
- 副菜 第1位:海藻サラダ
- デザート 第1位:サイダーポンチ

3月4日(月)
6年生を送る会の日に合わせて、主食と副菜で第1位になったカレーライスと海藻サラダにしました!

3月5日(火)
縦割りで食べるお別れ給食(お弁当給食)には、主菜で第1位になったからあげを入れます!

デザートで1位のサイダーポンチは、このあと紹介する6年1組の献立に登場します🎵

～バランスのよい献立を考えてよう～

6年生は家庭科で1食分の献立を考える学習をします。そこで、6年生の食に関する学習の集大成として、考えた献立を3月の給食で再現することにしました!「栄養」バランスはもちろん、「彩り」「味付け」「食材」などさまざまなバランスについて考えながら献立を作成しました。担任とも相談し、各クラス1日ずつ給食に取り入れる献立を決定しました。6年生は考えた献立のうち、副菜や汁もの、デザートなどの1～2品を家庭科室にて自分たちで調理し給食時間に食べます。他学年には全て給食室で調理したものを提供します。自分たちが考えた献立を調理すること、他の人に食べてもらうことの両方を体験します。



3月7日(木) 6年1組の献立
「マーボー丼、やみつき!無限ピーマン、オリジナルフルーツポンチ」

ピーマンが苦手な人でも食べやすい味付けを考えたそうです。また旬を考え、大人気のサイダーポンチにはいちごを入れることに🍓

3月14日(木) 6年2組の献立
「ごはん、チキンソテー、けんちん汁、みかんとわかめの酢の物」

彩りのバランスと、チキンの脂っこさを酢の物でさっぱりできるように味のバランスも考えたそうです!



給食レシピ🔍

キムムッチ *1月26日の献立より

<材料> 約6食分

- ・ごま油……………小さじ2
- ・にんにく……………2g
- ・刻みのり……………9g
- ・白いりごま……………大さじ2
- ・三温糖……………小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・塩……………ひとつまみ
- ・一味唐辛子……………お好みで

<作り方>

- ① にんにくをみじん切りにし、ごま油で炒める。(弱火～中火)
- ② 調味料を加えて煮立ったら、刻みのりと白いりごまを加えて、調味料とからませるように炒め、パラパラとしてきたら出来上がり。ごはんのにせて食べる。

給食室の様子



にんにくを炒めて調味料を加えて煮立ってます。



たっぷりののりとごまを加えます。



調味料をからませながらパラっとするまで炒めます。



ごはんが進む韓国風ののりふりかけです👍