

2月給食だより

令和8年1月30日(金)
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子

楽しく会食をしよう



保護者宛 115号

みんなで集まって食事することを「会食」と言います。毎日の給食も「会食」です。クラス全員が楽しく会食をするためには、一緒に食べる人の気持ちになって考えることが大切です。2月の給食目標は、『みんなで協力して食事の場を作ろう』です。次の3つを意識して、日々の給食時間をより良いものにしていきましょう。

正しい姿勢で食べる



ひじをついたり、足を組んだり、食器をもたずに犬食いしたりしていませんか？

口を閉じてかむ



おしゃべりは食べ物を飲み込んでから！口をしっかりと閉じてかみましょう。

食事中にふさわしい会話をする



周りの友達が良い気持ちで食事ができるような内容を考えてみましょう。

給食保健委員会の取り組み

① 全国学校給食週間

1月26日(月)～1月30日(金)は、学校給食への理解や関心を深める『全国学校給食週間』でした。給食保健委員会では、学校給食の歴史を振り返る献立に合わせた動画を作成し、給食時間に各教室で流しました。給食保健委員会の児童が作った動画の一部を紹介します！

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間
1月24～30日

給食を再現した時代や当時の工夫について説明しました！

昭和52年(1977年)はどんなことが起こった？

- 日本が世界平均寿命で1位になる。
- 清瀬の下宿地域市民センターが開設されるとともに、市民体育館が作
- 白黒テレビが、廃止になる。

普通のコッパンではなく固くなったパン美味しく食べるために揚げパンになった。

クイズ！
揚げパンと牛乳と一緒に給食に出ていた食べ物は何でしょう？

①豚汁
②おでん
③シチュー

クイズ
クジラ肉はなんの栄養が豊富でしょう

①ビタミン
②タンパク質
③食物繊維

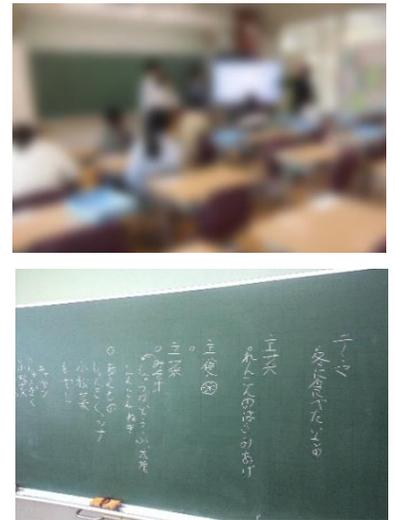
正解は・・・
②のタンパク質です

タンパク質は体をつくるはたらきがあります！

当時の給食に関するクイズも取り入れました♪

② 給食保健委員会オリジナル献立

給食保健委員会の活動内容を決める話し合いの中で、「自分たちで考えた献立を給食に出したい」という意見が出ました。「寒い時期だから体が温まるものが良い」「旬の食材を使いたい」など様々な意見があり、献立のテーマは『冬に食べたいもの』に決まりました。2月の旬の食材を調べ、たくさんのアイデアをもとに、給食保健委員会オリジナル献立が誕生！メニューは【ご飯・れんこんのはさみ揚げ・しょうが入り味噌汁・春菊とツナの和え物】です。給食保健委員会オリジナル献立は、2月19日に登場する予定です。お楽しみに♪



給食レシピ

銭型(小判型)にすることから「銭フライ」がなまって『ゼリーフライ』と呼ばれているそうです！

ゼリーフライ *1月19日の献立より

<材料> *4つ分

- ・じゃがいも…200g ・おから…65g ・ねぎ…18g ・たまねぎ…60g ・にんじん…20g
- ・サラダ油…6g ・薄力粉…24g ・塩…1.5g ・こしょう…1.5g
- ・中濃ソース…10g ・ウスターソース…15g

<作り方>

- ① みじん切りにしたねぎ、たまねぎ、にんじんをサラダ油で炒める。
- ② じゃがいもを蒸して潰し、①を入れて混ぜる。おからを加えてさらに混ぜる。
- ③ ふるった薄力粉と塩、こしょうを加えてよく混ぜ、小判型(銭型)に成形する。
- ④ 160℃で4分半揚げる。中濃ソースとウスターソースを混ぜ、上からかける。

給食室の様子



じゃがいもを潰したところに炒めた野菜を混ぜ合わせます。



おから、薄力粉を加えてさらに混ぜ、小判型に成形します。



油で揚げて、ソースをかけます。



埼玉県行田市のご当地料理の完成です♪