

きゅうしよく 2月給食だより

保護者宛148号

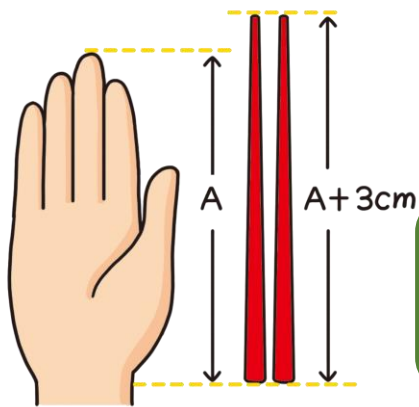


令和6年1月31日(金)
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子
栄養士

はしを正しく持っていますか？ //

日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすると、料理を食べやすくなるだけでなく、ほかの人にも良い印象を与えます。学校給食でもはしを使った食事がほとんどです。正しくはしを使えているか、ぜひご家庭でも確認してみてください。

自分の手の長さに合ったはしを選ぼう！

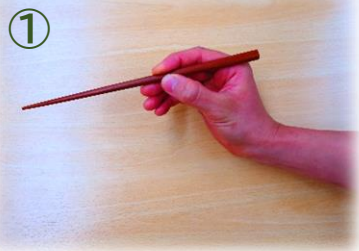


理想のはしの長さ
手のひらの長さ
+3cmくらい

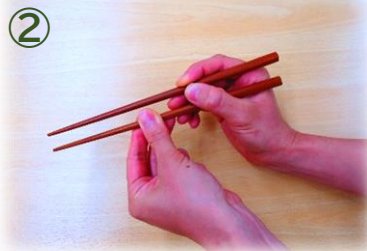
はしの長さの目安

- 小学1～4年生 18cm
- 小学5～6年生 19.5cm
- 中学生以上 21cm

正しいはしの持ち方



上のはしは、はしの真ん中より少し上を、中指と人差し指でえんぴつのように持つ。



下のはしは、親指と人差し指の間から入れて、中指と薬指の間で支える。



はし先をそろえ、上のはしだけ動かす。正しく持てているとはし先が交差せず、カチカチ合わさります。

給食委員会の取組

給食委員会では毎日の給食時間の放送や、栄養黒板の記入等の活動を行っています。これらの活動に加え、1月は次の2点について取り組みました。

給食委員会オリジナル献立

先月号でもお知らせした通り、給食委員会が考えた献立が給食に登場しました。1月に入ってから毎日放送で宣伝をしたり、クラスにポスターを配布して周知したりしていたこともあり、多くの児童が注目していました。どの料理も大変好評で、食べ残しはほとんどありませんでした!!

さつまいもケーキ



こまつなピラフ

白菜のミルクスープ

全国学校給食週間紹介動画の作成

1月には学校給食の意味や役割を知って、学校給食に興味をもってもらうための「全国学校給食週間」という期間があります。その時に出る給食について、全校に周知する動画を委員会で作成することにしました。今年は郷土料理を取り入れていたため、その地域の特徴について調べ、その地域出身の先生に料理についてのインタビューを行い、それらをまとめた動画が完成しました。各クラス当日の給食時間に視聴してもらいました。給食を通して、自分たちの住んでいる地域とは異なる食文化を知る機会となりました。



給食時間に動画を視聴する様子

給食レシピ🔍

チーズもち *1月10日の献立より

<材料>(4個分)

- ・角もち……………4個
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・スライスチーズ…2枚
- ・アルミホイル

<作り方>

- ① スライスチーズは半分に切る。
- ② もちの両面にしょうゆをぬる。
- ③ ②とスライスチーズを焼きのりの上にのせて巻いたら、アルミホイルで包む。
- ④ 15～20分ほどやわらかくなるまで蒸す。

・焼きのり(おにぎり用)…4枚

または全形を1/3程度に切るでも可

給食室の様子



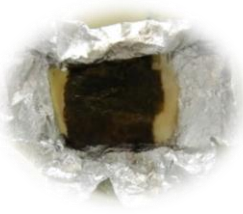
もちとチーズをのりで巻いていきます!



アルミホイルで両端までしっかりと包みます。



給食ではスチームつきのオープンで蒸しました!



のりとチーズの風味がおもちと相性ぴったり♪