

きゅうしょくだより



令和6年 1月17日
東久留米市立第十小学校
校長 樋口 由紀子
栄養士 鈴木 智子

新しい年が始まりました。今年もおいしく、安全な給食を作っていきます。よろしくお願いいたします。

寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいと思います。

あけまして
おめでどう

新春食育かるた



朝ごはん、
食べて始まる
天気な一日



「おいしいな！」
笑顔で囲む
楽しい食卓



健康をつくる
食事、運動、
よい睡眠



目いっぱい
感謝を示そう
食事のあいさつ



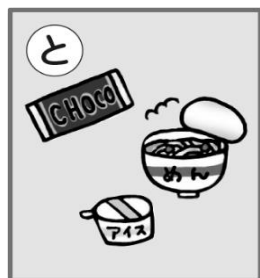
「まごわ(は)
やさしい」
和の食材は
健康の友



伝統を
受け継ぎ愛そう
ぼくらの
ふるさと



しっかりと
よくかみ食べよう
目標ひと口30回



とりすぎは
注意だ
さとう、塩、
あぶら



手洗いを
よくしてウイルス
シャットアウト



うんち見て、
しっかり確認
自分の健康

レシピの感想をいただきました

11月に配布しました、東くるめ野菜レシピについてたくさんの感想をいただきました。アンケートのご協力いただきありがとうございました。一部ご紹介させていただきます。

【納豆和え】

- ・火を使わず作れるのでとても簡単でした。小松菜のおひたしだとそんなに食べてもらえませんが、納豆あえなので食べやすいのか子供たちはよく食べていました。今度は倍量で作ろうと思います。
- ・納豆だけだと、あまり喜ばれませんが、和えたことでおいしいと言って、よく食べてもらい嬉しかったです。
- ・子供とのりをちぎって混ぜて一緒に作ることができました。

【きゃべつとツナのうま塩サラダ】

- ・すごく楽しかったです。でも難しいところがひとつあります。切るところです。（1年児童）
- ・簡単に作れて子供たちもおいしいとたくさん食べてくれました。

【ベーコンときのこのソテーサラダ】

- ・しめじをえのきたけにしたり、コーンを足したりしました。にんにくをみじん切りにしたのが難しいけど楽しかったです。こしょうで少し辛かったけどおいしかったです。（1年児童）
- ・簡単に作れておいしかったです。子供が生野菜が苦手なのでソテーサラダのブロッコリースプラウトも炒めてしまいましたが、「また食べたい！」とモリモリ食べていました。
- ・ベーコンときのこのソテーサラダは、パスタと混ぜて和風スパゲティにしても食べました。おいしかったです。炒めるのが楽しいです。（3年児童）

【冬のいろどりサンドイッチ】

- ・ブロッコリーと卵のペーストは、ヨーグルトが隠し味になっていて、りんごとにんじんのジャムは、スイーツのようでおいしかったです。もぐもぐいっぱい食べていました。
- ・色合いがきれいで作ってみました。少しヨーグルトを入れすぎたため、甘味が出すぎてしまったので塩こしょうで調節しました。ヨーグルトの水気も十分に取らないとペースト状に仕上がらないので注意が必要だと思いました。
- ・子供と一緒に作ってみました。8分加熱する時に突然沸騰が起きてしまい少しこぼれたため、その後こまめに混ぜながら加熱してみました。にんじんとりんごでとてもおいしいジャムが作れて驚きました。家族みんなから好評だったのでぜひまた作ってみたいと思います。

【その他】

- ・蒸し野菜しゃぶしゃぶ、納豆あえも作りました。娘と一緒に作りましたが、切ったりちぎったり、混たり、特に炒めることに興味がある時期なので楽しかったようです。アレンジも考えて作り、おいしい料理ができました。
- ・なます煮ともったいないきんぴらを作りました。なます煮で使った大根の皮を使って、きんぴらを作りましたが、きんぴらに入っていたのは大根の皮じゃないくらいおいしかったです。作るのも楽しくて良かった。（6年児童）



レシピの感想の中で印象的だったのは「親子で一緒に作りました」という感想がとても多いことでした。親子で料理をすることは家庭でできる素晴らしい食育です。このレシピがきっかけでその機会が増えたのであれば嬉しく思います。また今回も子供たちが自分で作り、おいしくできた、楽しかった、といった感想ももらいました。東久留米市四課栄養士会では、食べること、作ることにこれからも興味をもってもらえるようなレシピを、来年度も発行できたらと考えています。ご協力ありがとうございました。