



給食だより

10月

平成30年度10月10日
海田南小学校

100万食レシピ受賞！緊急インタビュー！

今年で6回目の「ひろしま給食100万食プロジェクト！」なんと、本校から優秀レシピ賞が選ばれました！受賞したのは5年1組[]さんです！大崎上島で親戚の方が育てている「おと姫トマト」を使った「野菜ごろごろ おと姫トマトソース」を考えてくれました。給食委員会のメンバーが小請さんに、直接インタビューしてきました。



給食委員会

どうして、レシピを応募しようと思ったのですか？

[]さん

給食委員会の人に応募を呼びかけていて、せっかく考えたんだから出してみようと思いました。



親戚の方のトマトはどんなトマトですか？

おと姫トマトと言って、普通のトマトより、とても甘いです。出荷もしています。



給食委員会

料理を作るときや考える時、大変なことはありましたか？

トマトをソースにしようと思いついたけど、意外と作るのがむずかしかったです。



選ばれた時の気持ちを教えてください。

とても、うれしかったです。トマトが甘いので、今度はお菓子料理にも使ってみたいと思っています。



おと姫トマトのことは、私も知りませんでした。そこで、大崎上島選果場の方に、島で作られているトマトについて詳しく教えてもらえました！

なぜ「おと姫」なのか？というところ、むかしむかし、おと姫様が島の周りにはたくさんある藻を、髪を結びひもに使っていたという言い伝えがあるそうです。ロマンチックですね！

また、普通のトマトは、緑のうちに収穫して、出荷までに赤い色がつくそうですが、おと姫トマトは赤くなるまで育て、甘味とうま味成分が増えてから収穫するそうです。そのため、遠くには出荷できないそうです。呉市や広島市の一部のスーパーで購入できるとのことでした。収穫の時期が終わっているので、給食では使えませんが、[]さんの選ばれた料理を、10月11日に給食でみんなと一緒に味わいたいと思っています。

今年（ことし）は目指せ「3500食（しょく）」

みなさん、今年（ことし）もひろしま100万給食（まんにきゅうしょく）プロジェクトの季節（きせつ）です！給食（きゅうしょく）と家庭（かてい）で合わせて100万食（まんしょく）を目指（めざ）しましょう。南（みなみ）小（しょう）は、昨（きの）年度（ねんど）2223食（しょく）達成（たっせい）しました。今年（ことし）はもっともっともっと（た）食べて3500食（しょく）を目指（めざ）したいと思（おも）います！それではルール（ルール）を家族（かぞく）で確認（かくにん）してくださいね！

シールとポスターはクラスにあるよ



ルール① 対象（たいしょう）のレシピ（レシピ）を家庭（かてい）で食べ（た）たら、食べた（た）家族（かぞく）の人数（にんすうぶん）分（ぶん）、学校（がっこう）でシール（シール）をはろう！兄弟（きょうだい）それぞれ（それぞれ）自分（じぶん）のクラス（クラス）では（は）いいよ。

例（れい）：家族（かぞく）4人（にん）で食べ（た）た時（とき）、お兄（おにい）ちゃんも妹（いもうと）も、それぞれ（それぞれ）4枚（まい）ずつ（ずつ）は（は）ってください。

ルール② レシピ（レシピ）通り（どおり）に作（つく）れなくてもOK。材料（ざいりょう）や調味料（ちょうみりょう）が不足（ふそく）していても、似（に）たよう（りょうり）な料理（りょうり）であれば（た）食べ（た）こと（こと）になる（なる）よ！

例（れい）：ぶた（ぶた）ひき（ひき）にく（にく）→あい（あい）びき（びき）ミンチ（ミンチ）「ぶ（ぶ）どう（どう）→かん（かん）づめ（づめ）の（の）くだ（くだ）もの（もの）」

ルール③ お手（て）伝（でん）い（い）を（を）したら、「作（つく）った（た）シール（シール）」も（も）は（は）れる（れる）！一（いっ）しょ（しょ）に（に）作（つく）ると（と）楽（たの）しい（い）よ。自分（じぶん）の（の）で（で）きる（きる）お（お）手（て）伝（でん）い（い）を（を）して、家（か）族（ぞく）と（と）協（きょう）力（りき）し（し）よう（よう）！

チャレンジ（きかん）期間（きかん）

10月15日（月）～11月9日（金） ※後日（ごにち）レシピ（レシピ）の（の）チ（チ）ラ（ラ）シ（シ）配（配）布（ふ）

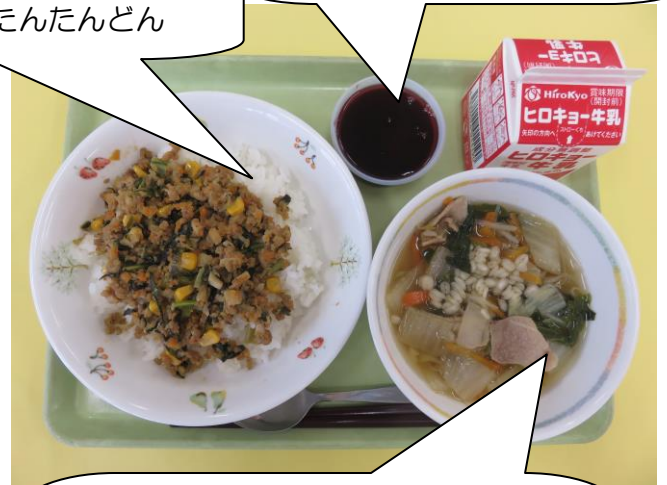
海田（かい）ひろ（ひろ）しま（しま）給（きゅう）食（しょく）も10月19日（にち）に（に）登（とう）場（じょう）し（し）ま（ま）す（す）！こ（こ）れ（れ）は（は）、海（かい）田（た）町（ちょう）4つ（つ）の（の）小（しょう）学（がく）校（こう）で（で）同（どう）時（じ）に（に）同（おな）じ（じ）給（きゅう）食（しょく）を（を）食（た）べる（べる）取（と）組（ぐみ）で（で）す（す）。今（ことし）年（ねん）の（の）メ（メ）ニュー（ュー）を（を）紹（しょう）介（かい）し（し）ま（ま）す（す）。



たのしみだね！

さい（さい）ゆう（ゆう）しゅう（しゅう）最（さい）優（ゆう）秀（しゅう）レ（レ）シ（シ）ピ（ピ）
ひろ（ひろ）しま（しま）オ（オ）ール（ール）ス（ス）ター（ター）★た（た）ん（ん）た（た）ん（ん）ど（ど）ん（ん）

フ（フ）レ（レ）ー（ー）フ（フ）レ（レ）ー（ー）！
サン（サン）フ（フ）レ（レ）ぶ（ぶ）ど（ど）う（う）ゼ（ゼ）リ（リ）ー（ー）



「体（たい）喜（き）ぶ（ぶ）♪ぷ（ぷ）ち（ち）ぷ（ぷ）ち（ち）ス（ス）ー（ー）プ（プ）」

豚（とん）ば（ば）ら（ら）肉（にく）
大（お）麦（むぎ）
は（は）く（く）さい（さい）
に（に）ん（ん）じん（じん）
も（も）やし（やし）
小（こ）松（まつ）菜（さい）
中（ちゅう）華（わ）ス（ス）ー（ー）プ（プ）
し（し）ょう（しょう）ゆ（ゆ）
こ（こ）し（し）ょう（しょう）
水（みず）

- ① 麦（むぎ）を（を）や（や）わ（わ）ら（ら）か（か）く（く）な（な）る（る）ま（ま）で（で）10分（ぶん）ほ（ほ）ど（ど）煮（に）て（て）お（お）く（く）。
- ② 水（みず）、に（に）ん（ん）じん（じん）、は（は）く（く）さい（さい）、も（も）やし（やし）の（の）順（じゆん）に（に）煮（に）る（る）。
- ③ 中（ちゅう）華（わ）ス（ス）ー（ー）プ（プ）小（こ）さ（さ）じ（じ）2、し（し）ょう（しょう）ゆ（ゆ）小（こ）さ（さ）じ（じ）1、こ（こ）し（し）ょう（しょう）少（せう）々（た）で（で）味（あじ）付（つ）け（け）す（す）。
- ④ 麦（むぎ）を（を）も（も）ど（ど）して（して）、仕（し）上（じやう）げ（げ）に（に）小（こ）松（まつ）菜（さい）を（を）加（か）え（え）る（る）。

からだ（からだ）よろ（よろ）こ（こ）
体（たい）喜（き）ぶ（ぶ）♪ぷ（ぷ）ち（ち）ぷ（ぷ）ち（ち）ス（ス）ー（ー）プ（プ）
へ（へ）い（い）せい（せい） ね（ね）ん（ん）ど（ど）かい（かい）た（た）ち（ち）ょう（ょう）え（え）ら（ら）
平（へい）成（せい）28年（ねん）度（ど）海（かい）田（た）町（ちょう）で（で）選（えら）ば（ば）れた（た）「野（や）菜（さい）」が（が）
し（し）っ（し）か（か）り（り）と（と）れ（れ）る（る）ス（ス）ー（ー）プ（プ）で（で）す（す）。大（お）麦（むぎ）が（が）入（い）っ（っ）
て（て）い（い）る（る）の（の）が（が）ポ（ポ）イ（イ）ン（ン）ト（ト）！当（たう）時（じ）中（ちゅう）学（がく）生（せい）の（の）
せ（せい）い（い）と（と）かん（かん）が（が）
生（せい）徒（た）が（が）考（かんが）え（え）て（て）く（く）れ（れ）ま（ま）した（た）。



食育通信 こんな学習したよ

11月29日(木)に2年2組と一緒、「野菜のパワーをさぐろう」という学習をしました。風邪が流行しやすいこの時期に、色の濃い野菜と薄い野菜を意識してとることで、風邪予防をつなげるねらいがあります。



ベジ太君の紙芝居を担当の先生に読んでもらったよ。真剣に聞いています。



ベジ太君が、選んだ料理に仰天！
そんな油っこいものばかり…！自分はどうだったかな？



「色の濃い野菜→心を強くする」
「色のうすい野菜→体の中でやっつける」
野菜のパワーを学習。では、大根はどっちだ？



クラスのほとんどが大根はうすい野菜だと予想しました。
答えは…？聞いてみて下さい。



給食では、火を通して食べやすくしているよ。生のほうれん草といためたものを比べました。



ほうれん草とコーンの炒め物は、濃い野菜とうすい野菜の両方が入っているから選びました。



最初は、野菜がそろっていなかったけど、2回目はどっちもとりました。



食育通信 こんな学習したよ

12月の家庭科で6年3組と先生（専科）と一緒に、「みんなが喜ぶ給食献立を考えよう」という学習をしました。家庭科で習ったことを活用し、旬や広島県産の食材を使ったオリジナルの献立を考えました。料理名の工夫や食べる人を思い浮かべて、意見を出し合った力作が各班出そろいました。クラス代表に決定したメニューは2月7日(木)に本物の給食として、全校のみなさんに食べてもらいます。

*学習の流れ

- 献立を考えるポイント
を栄養教諭と確認する
- 自分1人で献立を考案

- 班で自分の献立を発表
- 班で1つの献立を作成
(新規又は組み合わせる)

- 班の献立の栄養バラン
スをフィッシュボーン
図で見直し改善。

- 給食献立決定戦！
班ごとに星の数で評価
しクラス代表を決定。




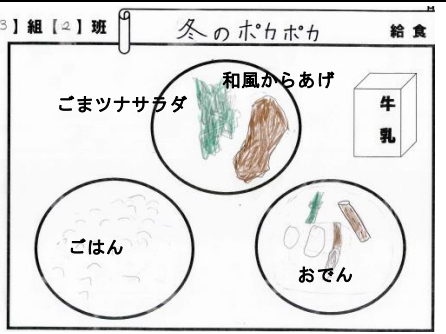

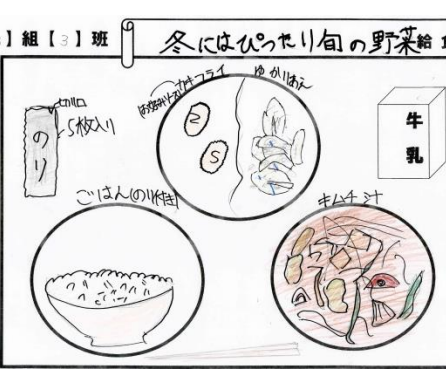
*決定戦 評価ポイント→

栄養バランス

広島県産・旬の食材数

おすすめポイント

ワクワク度

3組	発表の様子	考えた献立	おススメポイント
1班		<p>3) 組【1】班 広島県産の旬でおなかいっぱい給食</p> 	旬の食材や広島の食材を多く使っています。人気のパンを中心として、牛肉のステーキもお楽しみ給食として登場させたいと思いました。
2班		<p>3) 組【2】班 冬のポカポカ給食</p> 	寒い冬でも体が温まるように、おでんをメニューに入れたことです。
3班		<p>3) 組【3】班 冬にはぴったり旬の野菜給食</p> 	冬が旬の野菜をたくさん使い、凍るように寒い日でもあたたまる汁を考えたことです。キムチ鍋にするか悩み、班でしっかり話し合えました。

<p>4班</p>		<p>3) 組【4】班 広島ホームラン 給食</p>	<p>主菜のカキや副菜のタコ・きゅうり、果物のみかんなど、広島食材をたくさん使ったことです。</p>
<p>代表決定</p> <p>5班</p>		<p>3) 組【5】班 冬の味覚たっぷり 給食</p>	<p>旬と広島食材を多く使ったことです。こんこん汁は「れんこん・だいこん・こんぶ」を使っています。おいし過ぎて口の中がパラダイス!</p>
<p>6班</p>		<p>1) 組【6】班 ザ・広島旬 給食</p>	<p>広島食材を多めに使いました。脂質が無かったので卵とじを炒めて作るよう工夫しました。果物のきんかんは2月の旬を意識しています。</p>
<p>7班</p>		<p>1) 組【7】班 栄養たっぷり 給食</p>	<p>キムチスープは低学年のことも考えて、辛くし過ぎないように気を付けました。野菜チップスのカリカリとした感じがオススメです。</p>
<p>8班</p>		<p>1) 組【8】班 ビタミンたっぷり 給食</p>	<p>ビタミンがたっぷりとれるように、いちごやみかんを使い、旬のれんこんを肉じゃがに加えたことです。</p>

こんな給食が出てきたらうれしいかな、楽しめるかなと食べる側の気持ちを想像すると、アイデアがどんどん浮かんできました。【 〇〇〇 】

班ごとに、みんなそれぞれちがって良かったと思いました。これからは家でも栄養が整った食事をしたいと思いました。【 〇〇〇 】

インパクトや彩りも重視しました。今までの家庭科で習った学習の集大成ができたと思います。個人的に満足です！【 〇〇〇 】

ジェイエイケイ ちょうしょく JAKでおいしい朝食やってみよう!

南小の合言葉といえば、ジェイエイケイ「J:自分の A:頭で K:考えよう」ですね!
今回は田中栄養士がちょっぴりアレンジしました! ずばり・・・!

J: じぶんの
A: あさごはんを
K: かんがえよう

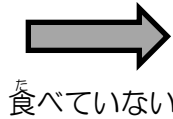


Aがいつもとちがいますね!
あなたの朝ごはんに、赤・黄・緑は
そろっていますか?
JAKで見直すチャンスです!

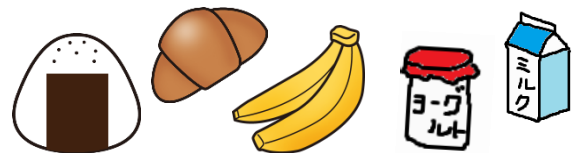
★あなたにピッタリの朝ごはんにプラスする1品が分かるよ!

スタート

毎日、朝ごはんを食べている?

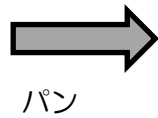


とりあえず、何か食べやすいものを食べよう!



食べている ↓

朝は、ごはん?それともパン?

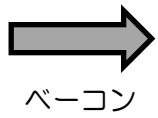


パンと一緒にあったかシチューはどうですか?!
レシピ①へGO!



ごはん ↓

おかずは「たまご」がすき?
「ベーコン」がすき?



旬の野菜を使おう!
ほうれん草とベーコンのソテー
レシピ②へGO!



たまご ↓

巣ごもりたまごレシピを知っていますか?
レシピ③・④へGO!



朝はいそがしくて、おうちの人に
まかせることが多いですね。今回は、
休みの日に親子で一緒に作れる
料理を紹介しているよ!





レシピ①

10分でシチュー



材料（4人分）
 たまねぎ…半分
 コーン……大さじ2
 こまつな…1かぶ
 水……………400ml
 牛乳…………100ml
 シチューのルー 2つ

作り方

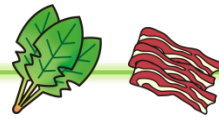
- ①たまねぎはうすく切る。レンジでチンして少し火を通しておく。
- ②水を火にかけ、たまねぎ・コーンを煮る。2cmに切ったこまつなを入れる。
- ③火を消してルーを溶かしたら、牛乳を加えて少し煮る。

ほかにも、かぼちゃ・さつまいもなど、火が通りやすい材料で作ると早く作れますよ！



レシピ②

ベーコンとほうれん草のソテー



材料（4人分）
 ベーコン 2枚
 ほうれん草 3株
 塩こしょう 少々
 サラダ油 少々

作り方

- ①ベーコンは1cmに切る。ほうれん草は2cmに切る。下ゆでなし。
- ②フライパンに油を引いて、ベーコンを少し炒めたら、ほうれん草を加える。しんなりしたら、塩こしょうで味を整える。

ほうれん草はゆでてあくをぬくというイメージがありますが、このぐらいの量だと直接いためものに使えます。



ウィンナーや卵でもいいよ。

レシピ③・④

すごもりたまご



材料（4人分）③
 たまご 4つ
 キャベツ 適量
 サラダ油 適量

作り方③

- ①フライパンに、油をひき、キャベツを軽く炒めたら、ドーナツ状になるようにせる。
- ②真ん中にたまごを割り入れ、ふたをして火を通す。好みであじつけ。

キャベツを鳥の巣にみたくて、その真ん中にたまごがある料理をすごもりたまごといいます！

材料（4人分）④
 たまご 4つ
 キャベツ 適量
 インスタントみそ汁 4つ

作り方④

- ①なべに規定量の水とキャベツを加え沸騰させる。
- ②みそを加え、たまごを割りおとして、火が通るまで煮る。

