



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[redacted]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。



どうして、レシピを応募しようと思ったのですか？

[redacted]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。



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、甘味とうまみ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ため、給食では使えませんが、[redacted]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」^{しよく}

みなさん、今年^{ことし}もひろしま100万給食^{まんきゅうしよく}プロジェクトの季節^{きせつ}です！給食^{きゅうしよく}と家庭^{かてい}で合わせて100万食^{まんしよく}を目指^{めざ}しましょう。南^{みなみ}小^{しょう}は、昨^ま年度^{ねんど}2223食^{しよく}達成^{たっせい}しました。今年^{ことし}はもっと^たもっと^たもっと^た食べて3500食^{しよく}を目指^{めざ}したいと思^{おも}います！それではルール^{かぞく}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^{かてい}を家庭^たで食べたら、食べた^た家族^{かぞく}の人数^{にんすう}分^{ぶん}、学校^{がっこう}でシールをはろう！兄弟^{きょうだい}それぞれ^{しじぶん}自分のクラス^{じぶん}ではっていいよ。

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}ずつはってください。

ルール② レシピ^{どお}通りに^{つく}作れなくても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、似た^にような料理^{りょうり}であれば^た食べた^たことになるよ！

例^{れい}：ぶたひきにく→あいびきミンチ「ぶどう→かんづめのくだもの

ルール③ お手伝い^{てつだ}をしたら、「作った^{つく}シール」もはれる！一緒^{いっしょ}に作ると^{たの}楽しいよ。自分の^{じぶん}できる^{てつだ}お手伝い^{てつだ}をして、家族^{かぞく}と協力^{きょうりやく}しよう！

チャレンジ^{きかん}期間

10月15日(月)～11月9日(金) ※後日^{ごにち}レシピ^{レシピ}のチラシ^{ちらし}配布

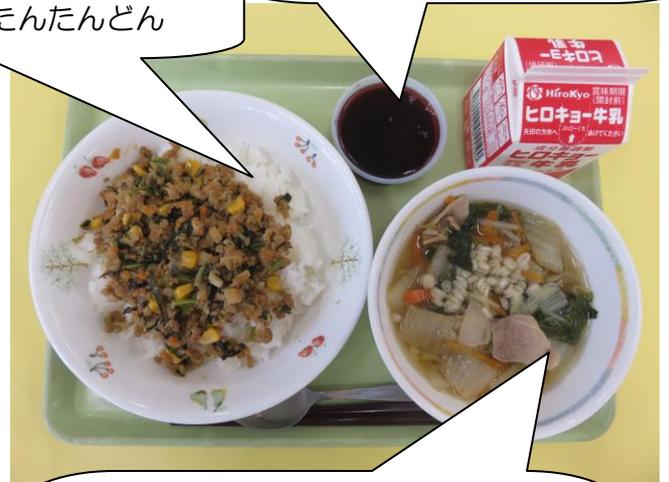
海田^{かいだ}ひろしま給食^{きゅうしよく}も10月19日^{がつ}に登場^{とうじょう}します！これは、海田^{かいだ}町^{ちょう}4つの小^{しょう}学校^{がっこう}で同時^{どうじ}に同じ^{おな}給食^{きゅうしよく}を食べ^たる取組^{とりぐみ}です。今年^{ことし}のメニュー^{メニュー}を紹介^{しょうかい}します。



たのしみだね！

さいゆうしゅう
最優秀^{さいゆうしゅう}レシピ
ひろしまオールスター★たんたんどん

フーフー！
サンフレぶどうゼリー



「体喜ぶ♪ぷちぷちスープ」

豚ばら肉
大麦
はくさい
にんじん
もやし
小松菜
中華スープ
しょうゆ
こしょう
水

- ①麦をやわらかくなるまで10分ほど煮ておく。
- ②水、にんじん、はくさい、もやしの順に煮る。
- ③中華スープ小さじ2、しょうゆ小さじ1、こしょう少々で味付けする。
- ④麦をもどして、仕上げに小松菜を加える。

からだよろこ
体喜ぶ♪ぷちぷちスープ
へいせい ねんどかいだちょう えら
平成28年度海田町で選ばれた「野菜」が
しっかりとれるスープです。大麦が入っ
ているのがポイント！当時^{おおむぎ}中学生^{はい}の
生徒^{せいと}が考^{かんが}えてくれました。



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ので選びました。



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。

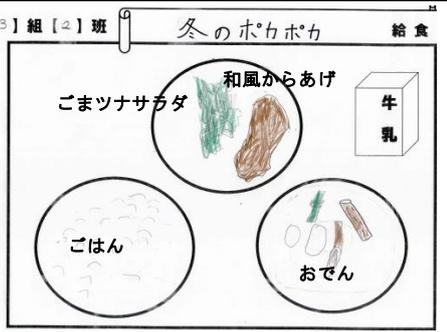
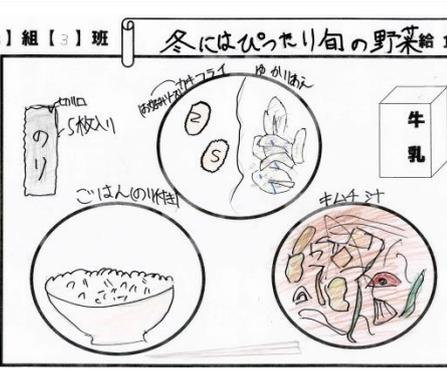
*決定戦 評価ポイント→

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>1) 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, 広島の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>旬と広島の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・広島の旬 給食</p>	<p>広島の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!

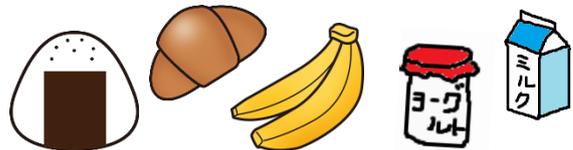
★あなたにピッタリの朝ごはんにプラスする1品が分かるよ!

スタート

毎日、朝ごはんを食べている?

食べていない

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

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?

ベーコン

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

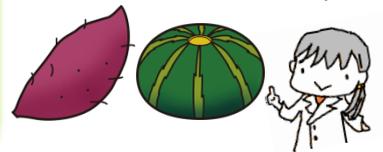


材料（4人分）
 たまねぎ…半分
 コーン……大さじ2
 こまつな…1かぶ
 水……………400ml
 牛乳……………100ml
 シチューのルー 2つ

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よせる。
- 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。

