



平成30年2月27日
上間小学校 給食室

★ 給食目標：一年間の給食を振り返ろう

南国沖縄では、葉桜になっている木を見る季節になりました。ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。3月2日は、「卒業を祝う会(本校行事)」と「ひなまつり」献立です。3月は「すっから缶で賞」のリクエストや、6年生が「卒業するまでにもう一度食べたい給食」がほぼ毎日楽しめる献立になっています。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。

これから先も楽しくすごした給食の時間がみなさんを支える思い出になってほしいと願っています。そして、給食で学んだことを生活に生かして、新しいクラスや中学校でもがんばりましょう。

★ 給食を通して学んだことをふり返ろう ★

① 食事は、人間が生きていく上で 欠かすことのできない 大切なものであることがわかりましたか？ ☐ ○ ☐ △ ☐ ×



④ 給食は生産者や調理員・栄養士など多くのひとによって支えられていることを知ることができましたか？ ☐ ○ ☐ △ ☐ ×



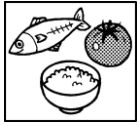
② 食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？ ☐ ○ ☐ △ ☐ ×



⑤ 配ぜんや盛りつけを丁寧にしたり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？ ☐ ○ ☐ △ ☐ ×



③ 学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？ ☐ ○ ☐ △ ☐ ×



⑥ 自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？ ☐ ○ ☐ △ ☐ ×



★ 家族そろって 食事をする時間を ★

みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？ 毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、「ながら食べ」になったりしがちです。家庭での食事の時間をふり返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。

◎もずく丼 (小学生1人分)

(生)もずく：30g
まぐろ(角切)：20g
おろししょうが：1.7g
米サラダ油：2g
玉ねぎ：30g
にんじん：17g
コーン缶：12g
挽き割り大豆：6g
あお豆：3g

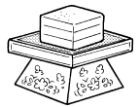
★まぐろは、豚ひき肉や鶏ひき肉でも○。
★挽き割り大豆は、スーパーマーケットで手軽に購入できます。
高野豆腐があれば、砕いて④のタイミングで入れても○。
★あお豆→枝豆の殻を除いたもの。夏場は、代わりにオクラを使うと自然なとろみをつけることができます。

だし汁：5g 塩：0.6g
黒砂糖：2.5g みりん：3.5g
しょうゆ：5g でん粉：1.7g

- ① 塩もずくなら、塩抜き後、適当な長さに切る。玉ねぎ・にんじんは、みじん切りにする。
- ② まぐろとしょうがを炒め、完全に火が通ったら玉ねぎとにんじんを加えて更に炒める。
- ③ だし汁を加え、コーン・挽き割り大豆を入れ、調味する。
- ④ 濃い目に感じるくらいの味を確認したところで、もずくを加えて一煮たちさせ、あお豆と水で溶いたでん粉を入れる。→完成♪

ひしもち

ひしもちは、桃の節句で供えるひし形のもちのことです。ひしもちの色や「色の並び順」は、地域や家庭によって違う場合がありますが、おもに上から赤、白、緑のもちを重ねたものが多く見られます。緑のもちは、生命力の強いよもぎの新芽をつんで使用することで、厄をはらう力があるとされています。



※1年間で、各学年、各クラス、ひとりひとりで、「給食を通して、成長できた。」と感じてもらえることを、給食をつくる側として願っています。4月からは真和志給食センターからの配送になります。準備の仕方や片付け方など、新しく学ぶこともあります。これからも楽しく、協力しながら給食時間を過ごして欲しいと思います。

1年間、ありがとうございました。【給食室一同】