

楽しく
食育だよ

えがおのじかん



令和3年度 5月号②
丹波山村学校給食センター
栄養教諭 奥秋 日香里

きぼうこんだて

希望献立がはじまります



これまで小学校6年生と中学校3年生のみで行っていた希望献立。今年度は9

学年+小中教職員の全員が一度ずつ希望できるようにしていきます。希望献立を

通して、給食の時間がさらに楽しみになったり、バランスのよい献立を考えるき

かけになったりすればと思います。

5/31(月) 中2希望献立

- ・わかめごはん
- ・鶏のから揚げ
- ・カミカミサラダ
- ・太陽のめぐみ汁
- ・焼きプリンタルト
- ・牛乳



トップバターは、
中学2年生！
それぞれ書いてくれ
た希望を、栄養教諭が
一人一品ずつ入るよ
うに組み合わせて1
つの献立にしました。

6月の希望献立は、4年生！

5月に入って、4年生の2人と一緒に1つの献立を考えました。
約束は、「2人が楽しみになるこん立」と「主食・主菜・副菜・
しるもの・デザート・牛乳がそろったこん立」の2つ。
「パンは牛乳に合うから！」「この料理で魚が好きになっ
た！」などと教えてくれながら、自分たちだけでなく全校みんな
がおいしく食べられそうな献立を考えることができていまし
た。どんな献立になったかは、6月の献立表をお楽しみに♪

2人が楽しみになるこん立
主食・主菜・副菜・しるものデザート



毎月末になったら、その月の給食で一番おいしかった料理を書く、新
しい掲示。来る自分たちの学年の希望献立に向けて、献立名に関心を持
ち、自分の「ナンバー1」ストックを貯めていってほしいと思います。

こんげつ きゅうしょく

今月の給食センター



「家のキッチンにはあっても、給食センターにはないものは何でしょう？」給食
センターの説明をする際に、私が子どもたちに決まってする投げかけです。正解は…

「フライパン」です。給食センターには、家にはない「大きな鍋、大きなしゃもじ、
大きなお玉」などがありますが、大きなフライパンはありません。その代わりに大きな
オーブンや鍋を使って、肉や魚を焼いたり、野菜を炒めたりします。



←「厚焼きたまご」は、大きな鉄板に流してオーブンで蒸し焼きに
します。焼けた卵焼きをカットして完成です！

→「さばの味噌煮」は、広く
て平たい鍋で煮ます。
小中学校でサイズが違うの
で、わからなくならないよう
にと、仕切りにはなんと！長
ネギ2本をそのまま鍋に
投入！



残菜を減らすということ

4年生の社会科の学習で、身の回りが出る「ゴミ」を調べに、給食センターにも
来てくれました。給食センターで出るゴミのひとつが「残菜=食べ残し」です。も
ちろん少ない方がいい残菜。ただこれを減らすって簡単ではありません。「嫌いなも
のは減らして、誰かに食べてもらえば残菜も減るしOK!」「今日は時間がないから
残しても仕方ない!」こんな考えの人はいませんか？給食センターでは、皆さん
がおいしく食べられるように、分量や味つけなどを
日々試行錯誤しています。ぜひ小中学生には、自分の
体と心の栄養になるように、簡単に残してしまうのでは
なく、粘り強く食べるように心掛けてほしいと願っています。



かいせい あおばきゅうしょく 快晴の青葉給食！！



こんねんど かいめ べんとうきゅうしょく あつ てんき きも あおぞら なか しんりよく なが
今年度2回目のお弁当給食は、暑いほどの天気！気持ちのいい青空の中、新緑を眺

めながら食べることができました。



ちゅうがく ちゅうがく ちゅうがく ちゅうがく
中学生も、今回は全校で外での給食を楽しんでくれました！



すず ちかくげ
涼しい木陰にシートを敷いて♪



「たけのご飯は、高(たけ)～」
「鶏肉の梅みそ焼きは、うめえ～」と、あちこちでダジャレが飛び出す小学生♪



こんかい べんとう なかみ
今回のお弁当の中身は
こちら。今回は、のし紙
のウラに「青葉給食の
一口メモ」を4種類
印刷！自分のメモを教
えあう姿が見られました。



この日の「たけのご飯」
のたけのこは、丹波山村
でとれた、新鮮でやわら
かなたけのこでした♪

まいにち きゅうしょく ～毎日の給食にはテーマがある!!～

まいにち きゅうしょく いっしょ まよう きゅうしょくひとくち はっこう わたし きゅうしょく こんだて かんが
毎日の給食と一緒に「今日の給食一口メモ」を発行しています。私が給食の献立を考える
際には、毎日必ず「どうしてこの献立にしたのか」というテーマ(アピールポイント)があるよ
うな献立にしています。そしてよりおいしく、味わって食べられるように、そのテーマ(アピール
ポイント)を「給食一口メモ」に書きます。「今日の給食で、ひかり先生がアピールしたかつ
たテーマはなんだろう？」と考えてみるのも楽しいかもしれません。



Let's Cook! とりにく うめ や 鶏肉の梅みそ焼き

ざいりょう にんぶん
【材料2～3人分】

とりにく	まい やく
鶏もも肉	1枚(約300g)
みそ	おお 大さじ1.5
さけ	おお 大さじ1
酒	おお 大さじ1
みりん	おお 大さじ1
うめ	おお 大さじ1
梅ジャム	おお 大さじ1
さとう	こ 小さじ1
砂糖	こ 小さじ1

つく かた
【作り方】

1. 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
2. 調味料をすべて混ぜ、鶏肉につけ込む。
(→この状態で冷凍保存可。)
3. フライパンに鶏肉を入れてから、火をつける。
4. 中火で加熱する。

※梅ジャムは、マーマレード(→砂糖はなし)や
梅干し(→味噌大さじ1, 砂糖小さじ2)で代用できます。