



食育だより

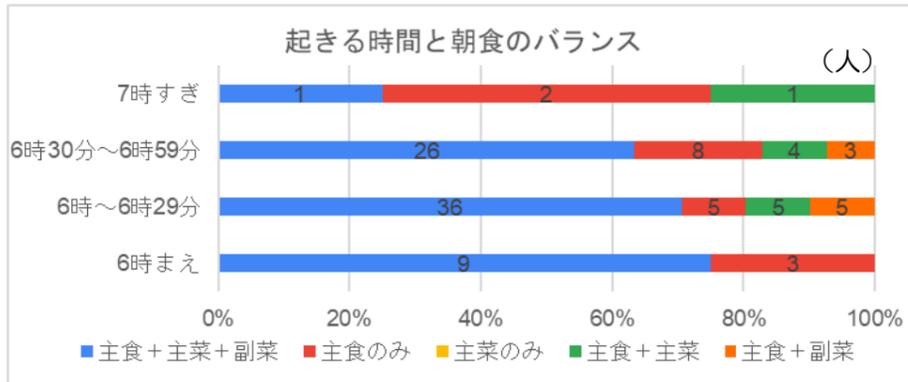
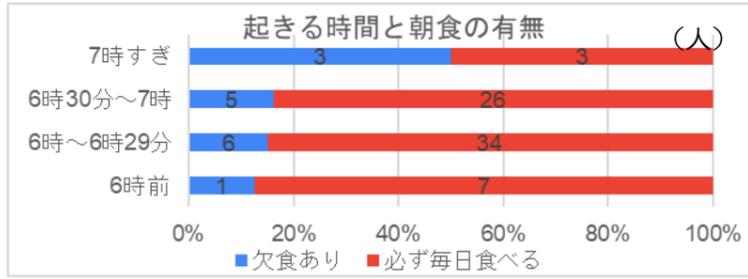
3月



増刊号

R8年3月4日

本郷小学校



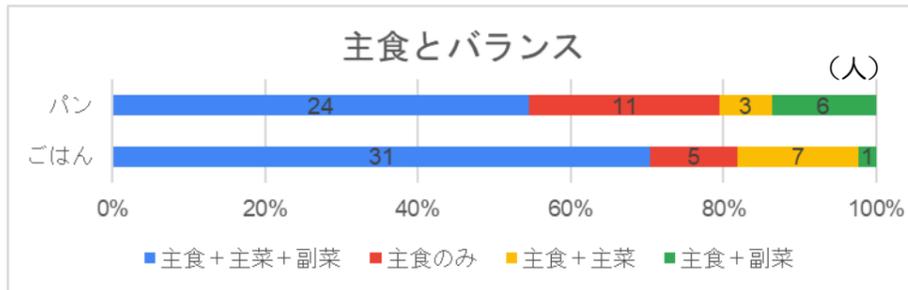
やっぱり、起きる時間が早いほうが、栄養バランスの良い朝ごはんが食べられるね。早寝早起き大切です。



*主食+主菜+副菜の組み合わせの献立は栄養バランス良いとされています。

7時過ぎに起きる児童の半分以上が欠食がある日もあります。

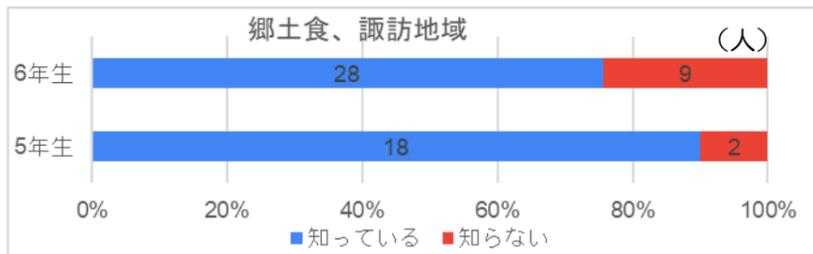
起きる時間が早いほどゆっくり食べられるのか、バランスの良い朝食をとる割合が高いです。早寝早起きの習慣はバランスの良い朝食摂取へつながります。



主食がごはんの方が、栄養バランスがととのいやすね！



主食をごはんに選んでいる方が、栄養バランスが良い人が多いです。パンが主食の児童は主食のみで済ませる割合がごはんより多いです。ごはんの人はごはんの主菜だけで済ませてしまう人もいます。パンの人はパンに副菜で済ませる人もいます。ごはんの人には副菜の提案、パンの人には主菜の提案を来年度はお伝えできればと思います。



知っている郷土食には、凍り豆腐、寒天、野沢菜、ルバーブ、そば、乙事うりなどがありました。来年度も給食をとおして郷土食を伝えていきます。

今年度の給食も残り10日となりました。この1年間給食をとおしている様々な学びがあったかと思ひます。給食は生産者さんや、調理員さんなど多くの人に支えられてできています。本郷小学校の給食室は少し教室から離れているので、調理員さんと会う機会も少なく残念なところがあります。そこで1月の学校給食週間では、給食記念献立、昔の給食定番メニュー、郷土食、現在の人気メニューを取り入れた給食の提供をし、本郷小学校の調理員さんが沢山のルールの中で安全でおいしい給食を作っている様子の動画を視聴してもらいました。また、ホールに「きゅうしょくひとことポスト」を設け給食室にメッセージが届くようにしました。おかげで調理員さんや給食室へたくさんのメッセージが届きました。ありがとうございました。調理員さんからのお返事もしました。毎日給食を作ってくれるのに顔が見えない調理員さんと少しでもやりとりができて良かったです。

1月26日～30日に学校給食週間がありました。



20種類の人気給食レシピの配布
「おうちできゅうしょくを再現しよう」

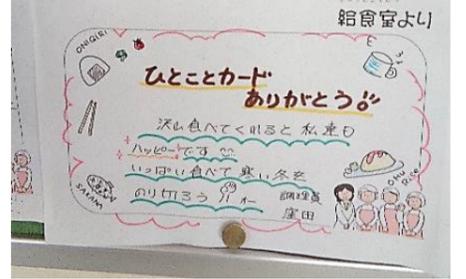
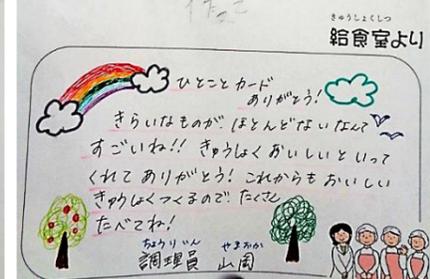
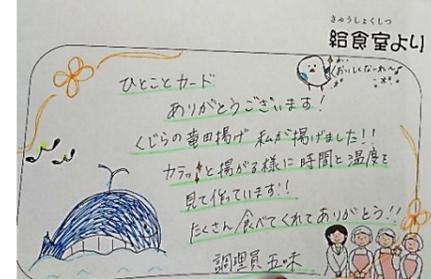
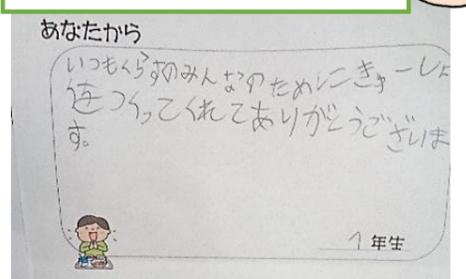
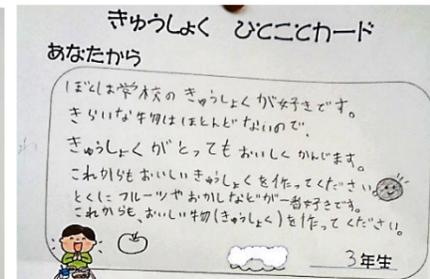
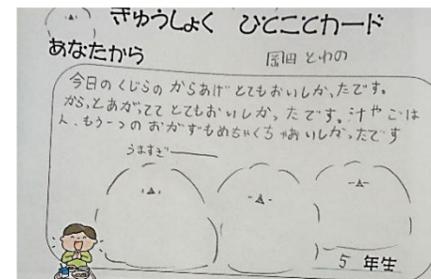


レシピはもっていったかな？



「給食ひとことポスト」をホール設置。

ひとことポストへのメッセージと、調理員さんからのお返事



おたよりの中面に、
またまたレシピあるよ。



学校給食週間中は20種類のレシピを用意しましたが、ひとことポストのメッセージに、さらにリクエストがあった4つのレシピをご紹介します。

イカみりん

材料	1人分
イカ	かのこ 50g
かたくり粉	てきりょう
あけ油	てきりょう
本みりん	1g
こいくちしょうゆ	A 3g
さけ	てきりょう
さんおんとう(さとう)	2g



作り方

- ①Aの調味料を合わせて加熱しておく。
- ②イカにかたくり粉をまぶして揚げる。
- ③揚げたイカを①のタレにつけて、できあがり。

凍り豆腐と魚のチリソース

材料	4人分
凍り豆腐(サイコロ)	40g
かたくり粉	18g
お好みの魚(角切り)	240g
酒	5g
おろし生薑(しょうが)	チューブ2cm

ごま油	4g(小さじ1強)
にんにく	チューブ1cm
しょうが	チューブ1cm
豆板醤	お好みで
トマトケチャップ	120g
顆粒中華だし	2g
酒	3g
三温糖	10g
こいくちしょうゆ	6g

チリソース

- ①凍り豆腐は、水で戻して軽くしぼる。魚は酒とおろし生薑で下味をつける。
- ②凍り豆腐・魚に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③ソースを作る。フライパンにごま油をしいて、にんにく・生薑・豆板醤を加熱して香りを出す。そこへ残りの調味料を加えて加熱する。
- ④揚げた凍り豆腐・魚をソースとからめて、できあがり。



かぼちゃのタルト

材料	6個分		
薄力粉	大さじ2と1/3	うらごしかぼちゃ	100g
上白糖	大さじ2と1/3	ときたまご	1/2個
シナモン	少量	クレーム	大さじ2と1/3
無塩バター	小さじ1(4g)	タルトシット	6個

作り方

- ①薄力粉と砂糖、シナモンを合わせてふるう。
- ②バターはとかし、①とタルトシット以外の材料を全て混ぜ合わせる。
- ③②をタルトシットに流し入れ、170度に温めたオーブンで約13分焼いて、できあがり。

チョコチップマフィン

材料 マフィンカップ6個分

有塩バター	48g
上白糖	48g
ピュアココア	6g
薄力粉	120g
ベーキングパウダー	3.6g
とぎ卵	60g
牛乳	90g
チョコチップ	15g
マフィンカップ	6個

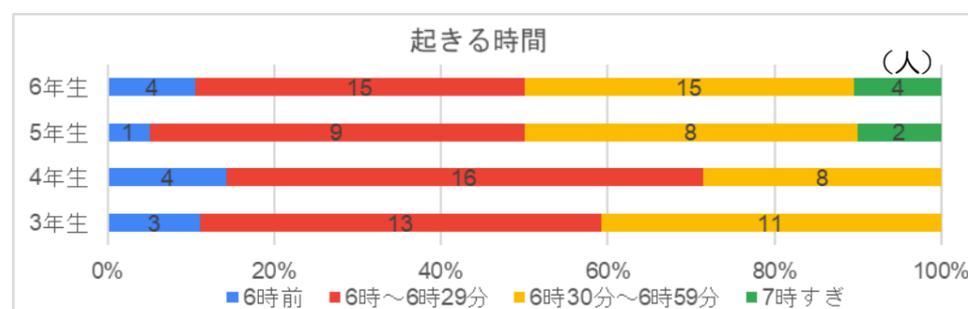
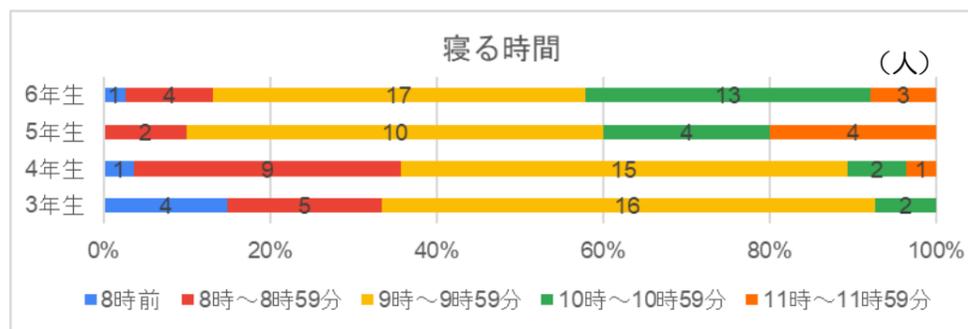
作り方

- ①バターは溶かしておく。Aは合わせてふるっておく。
- ②溶かしバター、ふるったA、とぎ卵、牛乳を混ぜ合わせる。
- ③マフィンカップへ等分して入れて、チョコチップを上から入れて、オープン200度で20分ほど焼いて、できあがり。



食育アンケート結果

南諏養士会では、12月に富士見町の3つの小学校の3～6年生と富士見中学校1年生を対象に食育アンケートを行いました。本郷小学校の結果をお知らせします。



寝た時間と起きた時間	6時まえ	6時～6時29分	6時30分～6時59分	7時すぎ	総計
11時～11時59分		3	3	2	8
10時～10時59分	1	9	9	2	21
9時～9時59分	6	25	26	1	58
8時～8時59分	3	13	4		20
8時前	2	3		1	6
総計	12	53	42	6	113
8時間～9時間睡眠	9時間以上睡眠				
7時間～8時間睡眠	7時間未満睡眠				

113名のうち11時過ぎに寝る児童が8名。4年生1名、5年生4名、6年生3名でした。クロス集計で見ると、11時過ぎに寝る子の2名が7時過ぎに起床。6時台は6名。この子たちは、睡眠時間が8時間とれていません。厚生労働省が2024年に発表した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」に基づくと、児童の推奨睡眠時間は、年齢が上がるにつれて必要な時間は少しずつ短くなりますが、基本的には「小学生は9時間以上」「中学生は8時間以上」となっています。早めの就寝を心がけたいですね。

児童の推奨睡眠時間は、年齢が上がるにつれて必要な時間は少しずつ短くなりますが、基本的には「小学生は9時間以上」「中学生は8時間以上」となっています。早めの就寝を心がけたいですね。

