




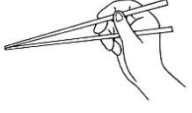





令和5年3月1日
 文京区立本郷小学校
 校長 溝畑 直樹
 栄養教諭 竹村 礼奈

昔から「三寒四温」といいますが、寒い日と温かい日を交互にくりかえし、春は確実に近づいています。

最終日の給食は、6年生の卒業と在校生の進級をお祝いする献立です。保護者の皆様には、今年度も本校の給食活動に御協力いただき、ありがとうございました。

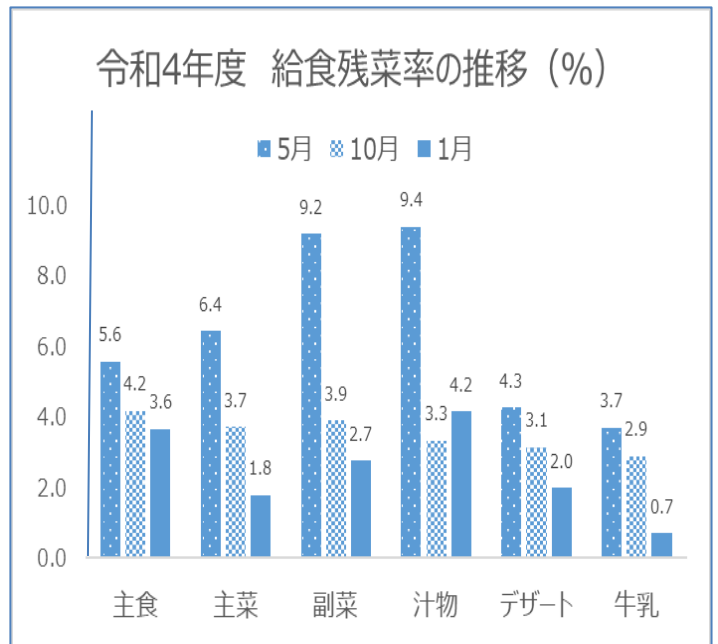
1年間の振り返りをしましょう！

この1年を振り返って、よくできたものの□にチェックしてみましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日食べましたか。 	<input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いはできましたか？ 	<input type="checkbox"/> 給食当番の仕事はきちんとできましたか？ 
<input type="checkbox"/> 食器を正しく配膳できましたか？ 	<input type="checkbox"/> 食事のあいさはきちんとできましたか？ 	<input type="checkbox"/> 箸を正しく使うことができましたか？ 
<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べることができましたか？ 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べましたか？ 	<input type="checkbox"/> 旬の食べ物や行事食を楽しみましたか。 
<input type="checkbox"/> 給食の決まりを守って食べることができましたか？ 	<input type="checkbox"/> 栄養を考えて(好き嫌いなく)食べることができましたか？ 	<input type="checkbox"/> おやつは、時間や量を決めて食べることができましたか？ 

給食残菜率の推移について

給食室では毎日、給食の食べ残し(残菜)を料理ごとに計量し、記録しています。5月全体として平均6.4%あった残菜率は、1月時点で平均2.5%に低下しました。以下のグラフを見ると、ほとんどの料理で年間を通して残菜率が低下しており、うれしく思います。特に2学期以降、体格の成長とともに、児童一人一人の食べる量がぐっと増え、意欲的におかわりをする姿も各クラスで見られるようになりました。これからも、毎日の給食時間の様子と残菜率を確認することで、児童の食に対する嗜好を把握し、食材の選び方、料理の組み合わせや味付けなどを工夫していきます。給食を通して、好き嫌いなく、バランスよく食べる児童が増えてくれることを願っています。



新学期の給食(新2年生~6年生)は、**4月10日(月)**から始まります。献立は、牛乳・スパゲッティミートソース・コーンサラダ・果物です。献立表は、始業式に配布します。

栄養士から皆さんへ 新年度に向けてのメッセージ

4月から進級するにあたって、気持ちよく新学期を迎えるため、3月は春休みなどの時間を使って、以下のことに挑戦してみませんか？

★朝ごはんをしっかりと食べる習慣を身に付けよう！

朝ごはんをしっかりと食べるために、早寝・早起きの規則正しい生活をしましょう。また、家族のために朝ごはんづくりにチャレンジしてみてもどうでしょうか？献立を考えるときは、主食・主菜・副菜がなるべくそろうようにしてみましょう。給食の献立を参考にするのも良いかもしれません。また、前日の夕ごはんが残ったものを使うと、食品ロスを減らすことにもつながります。

朝ごはんを調理することが難しい場合には、次のようなお手伝いをしてみましょう。

- 食卓を台布巾でふき、きれいに整える。
 - 食器や食具を並べる。
 - 料理を食卓へ運ぶ。
 - お茶を淹れる。
 - 食べた後の食器を流しに運ぶ。
 - 食器を洗い、拭く。
 - 乾いた食器を食器棚に戻す。
- ※火や包丁を扱う場合には、必ずおうちの方と一緒にいきましょう。



★おはしを正しく使って食べよう！

おはしの使い方についてもう一度見直してみましょう。自分の箸の持ち方は、合っているでしょうか？大きめの豆、スポンジをカットしたものなどで練習してみましょう。

来年度も本郷小学校では、月に1回「文京区和食の日」を実施し、和食のマナーや特徴などについて継続的に指導を行っていく予定です。



★ていねいに手洗いをしよう！

外から帰ってきたときは、必ず手洗いをしましょう。手の洗い方は、正しいでしょうか？洗った後は、清潔なタオルで拭いていますか？

季節や環境の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。感染症予防の基本を実践して、元気に毎日を過ごしましょう。

★給食のレシピ紹介★

3月14日（火）に、今年度初めてのセレクト給食を実施します。献立は、「牛乳・ミルクパン・タンドリーチキンまたは照り焼きチキン・野菜スープ」です。タンドリーチキンまたは照り焼きチキンのうち、事前に選んだ主菜を食べます。何を食べるか、自分で選ぶ経験を通して、児童が食に対して興味をもつきっかけにしてほしいと思います。

★タンドリーチキン★

◆材料（1人分）

鶏もも	50g		1.00	枚
塩			0.20	g
こしょう			0.01	g
にんにく		おろす	0.30	g
カレー粉			0.20	g
こいくちしょうゆ			1.50	g
トマトケチャップ			8.00	g

◆作り方

- ①調味料をすべて合わせ、鶏肉を漬けこむ。
- ②皮目を上にして200℃のオーブンで15分程度焼く。
- ③肉汁は鍋で煮詰めて焼きあがった鶏肉にかける。

★照り焼きチキン★

◆材料（1人分）

鶏もも	50g		1.00	枚
酒			0.50	g
にんにく		おろす	0.20	g
しょうが		おろす	0.20	g
こいくちしょうゆ			1.00	g
水			2.00	g
上白糖			1.00	g
本みりん			1.00	g
こいくちしょうゆ			1.50	g
片栗粉（水で溶く）			少々	

◆作り方

- ①調味料Aをすべて合わせ、鶏肉を漬けこむ。
- ②皮目を上にして200℃のオーブンで15分程度焼く。
- ③肉汁とBは鍋で煮詰めて焼きあがった鶏肉にかける。

※いずれも、フライパンで皮目から焼き、調味料と肉汁と一緒に煮詰めても良いです。