

令和6年3月1日
 文京区立本郷小学校
 校長 杉本 謙
 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、春は確実に近付いています。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年間の振り返って、よくできたものの□にチェックしてみましょう。あまりできなかったところは、来年度の目標にしてみましょう。

<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？

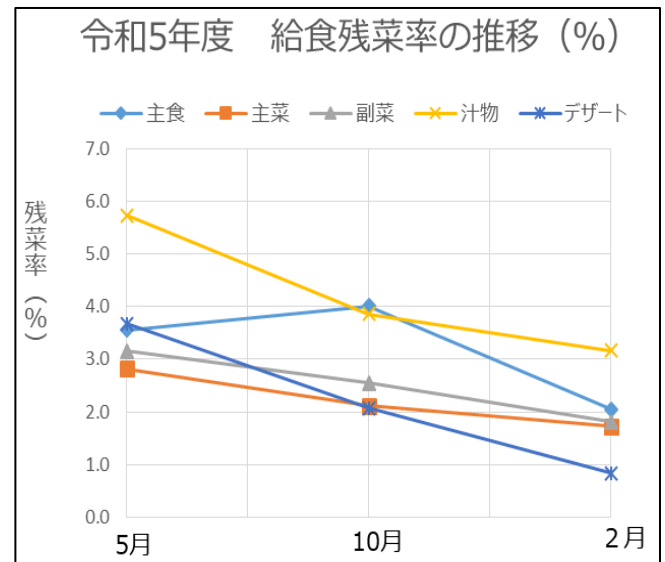
給食残菜率の推移について

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3.6%あった残菜率は、2月時点で平均2.0%に低下しました。特に2学期以降、成長とともに、児童一人一人の食べる量や、食べられる料理の種類が増え、うれしく思っています。

また、献立ごとの平均値を比較すると、洋食の日の残菜率が最も小さかったです。給食時間の様子を見ていても、洋食の方が、人気があるように思います。

来年度も、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。ジャンルを問わず児童が楽しみになるような献立になることが目標です。

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ることを願っています。



献立ごとの残菜率の平均値 (%)

和食	洋食	中華
4.1	2.9	3.5

新学期の給食(新2年生~6年生)は、**4月10日(水)**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はどうでしょうか？献立を考えると、主食・主菜・副菜がなるべくそろえる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、前の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きます。



★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。

算教科☆食育 コラボ授業を実施しました！！

1月31日に実施した4年生の研究授業では、普段食べている給食を教材として、小数倍について学習しました。給食の写真を見ながら、中学年の量と比べると、高学年や低学年の量の量は何倍かについて考えました。



また、授業後には、学習したことを生かして、給食のレシピを使って小数倍の計算に取り組みました。実際に計算した自分だけのレシピを家に持ち帰り、家庭で料理に挑戦した児童も多かったです。さらに、試行錯誤した結果を、自主学习ノートに記録して報告してくれた児童もいました。机上での学習が、実生活に結びつくことの楽しさを感じてくれたらとてもうれしく思います。また、今回の学習を生かして、これからも料理を作ること、食べることに興味をもってほしいと思います。

みんなもやってみよう！

★オリジナルレシピづくりに挑戦★

下記のレシピは、中学年1人分で記載しています。低学年の児童は0.8～0.9倍、高学年の児童から大人は1.1～1.2倍を目安として、家族分の食材の分量を計算してみましょう。

たとえば大人2人、4年生1人、1年生1人の家庭なら、 $1.2 \times 2 + 1 \times 1 + 0.8 \times 1 = 4.2$ を一人分量にかけると、おおそちょうどよい分量になります。たくさん食べる大人なら1.3倍、食べる量が少ない1年生なら0.75倍にするなど、家族にぴったりの分量になるように調整して計算してみましょう。

★サイダー寒天★

	中学年1人分	家族分
粉寒天	0.2g	g
水	25.0g	g
上白糖	3.0g	g
サイダー（常温）	25.0g	g
黄桃缶	5.0g	g

- ①粉寒天～上白糖を混ぜて火にかけ、寒天をしっかり溶かす。
- ②ゼリーカップに黄桃缶を入れる。
- ③①を50℃くらいまで冷ましたら、サイダーを静かに加え、すばやくカップに流す。冷蔵庫で冷やす。