



平成 25 年 12 月号  
杉並区立杉並第四小学校  
栄養士 古田 香織

# 学校給食展示会

すぎなみく がっこうきゅうしょく てんじ ししょくとう おこな すぎなみくがっこうきゅうしょくてんじかい がつ  
杉並区の学校給食について展示や試食等を行う「杉並区学校給食展示会」が、12月  
か きん あさがやちいきくみん かいさい  
6日(金)に阿佐谷地域区民センターで開催されます。みなさまお誘い合わせの上、ぜひお越  
しください。お待ちしております！

**日時** 平成25年12月6日(金) 10時～16時30分

**会場** 阿佐谷地域区民センター 杉並区阿佐谷南1-47-17

【交通】JR「阿佐ヶ谷駅」より徒歩2分 ★お車でのご来館はご遠慮ください



## 常設展示 10時～16時30分



- ★杉並区の学校給食 ★学校給食実物展示
- ★季節を感じる献立開発 ★つくって食べよう
- ★食物アレルギーについて ★調理技術の向上
- ★料理カード ★済美養護学校の給食・食器実物展示
- ★一口(ひとくち)試食

## 実験教室 10時45分～12時

「卵で実験」

無料



## 学校給食試食会

無料

12時30分～13時30分

当日の学校給食の献立より

- ★小学校給食 20食  
[まいたけごはん、めかじきの東煮、吉野汁、シャキシャキあえ、牛乳]
- ★中学校給食 30食  
[ビーンズカレー、揚げごぼろサラダ、フルーツ、牛乳]

※10時から見学者に試食券を配布します。  
限定50食、無くなり次第終了させていただきます。



## 料理教室 15時～16時30分

無料

「給食の人気メニューを作ってみよう」

献立:キムチチャーハン、ジャンボシュウマイ  
フルーツの飾り切り

※揚げパンの一口試食もあります!

★料理教室の申込みは、お電話にて学務課保健給食係まで(先着20名)



なみすけも試食にいくよ!



主催:杉並区教育委員会 杉並区学校栄養士会

【問い合わせ先】杉並区教育委員会学務課保健給食係 電話3312-2111 内線1632・1633

# 6年生・食育の授業を行いました



11月8日(金)、給食の「かみかみ週間」最終日、「いい歯の日」にちなみ、6年生に『すごいぞ!かむかむパワー!!』という授業を行いました。小中一貫教育として、高円寺中と杉四小の栄養士、担任の3人で授業を行いました。まずゼリーとせんべいの噛みごたえ、噛む回数の違いを体験しました。次に、噛むことの効果を考え、標語「ひみこのはがい〜ぜ」について学習しました。そのあと、児童は噛みごたえのある食べ物を考えました。さらに、噛む回数が増える食べ方についても考えました。当日の給食時間は、ごはん一口を何回噛んで食べているか、体験学習をしました。



ゼリーとせんべいの噛む回数の違いを体験。ゼリーは0回、せんべいは100回以上の人もありました。



よく噛んで食べる効果について学習しました。



噛みごたえがある食べ物を考えました。



食べ物による噛む回数の違いを学習しました。

## 今月の給食から...

### ほうれん草の磯和え

子どもたちに人気がある野菜料理の一つです。簡単なので、ぜひお試しを〜☆

【材料 (4~5人分)】

ほうれん草 1把・ホールコーン (冷凍または缶詰) 50g・醤油大さじ 1/2・もみのり 5g (または全形1.5枚を短冊にカット)

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水にとり、水気をよく絞って2.5cm幅にカットする。
- ② ホールコーンは、茹でて冷ます (缶詰の場合は茹でなくてもOK)。
- ③ ほうれん草・ホールコーン・醤油・のりを混ぜ合わせる。