



いただきます！

平成28年 7月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 服部 悅子



1年生・空豆のさやむきをしました

6月8日(水) 1校時に、1年生が空豆のさやむきをしました。はじめに、司書の平井先生に「そらまめくんのベッド」の絵本を読み聞かせをしていただきました。そして、全校分のさやむきがスタート！ 空豆のさやがかたくて苦戦している子もいましたが、だんだんと慣れてきて、上手にむけるようになりました。さやの中がふかふかで、「そらまめくんのベッドだ！」と大事そうに触っている子もいました。

給食の時間、苦手だけど、自分たちがむいた空豆なので一生懸命食べる子、「空豆大好き！」とおかわりしている子もいました。

「そらまめくんのベッド」大型
絵本での読み聞かせです。



みんな真剣に聞いています。



むいたさやと豆を
観察して、カードに
記録しました。



給食試食会が実施されました

6月16日(木)に給食試食会が実施されました。36名の参加でした。
ご感想の一部を紹介します。

- うす味で、だしがきいておいしいです。家庭では濃い味になりがちなので、気をつけたいと思いました。
- 一食の食事の中に、栄養だけでなく、沢山の思いが込められているのだと感じました。
- いつもおいしいと言って子供が喜んで食べられるのは、調理士さんの努力によるものです。ありがとうございます。

子供たちに人気のキムチチャーハンでした。



これからも、安全でおいしい給食作りに努力していきます。お世話になった役員の方々、どうもありがとうございました。

杉四小名物、手作りパンです



杉四小名物の手作りパンは、ほぼ月1回のペースで登場しています。

当日朝早くから、給食室で生地を仕込み、成形し、焼きます。とても手間と

時間がかかるのですが、楽しみにしてくれている子供たちのために、調理師さんたちも

頑張ってくれています。

大きなケーキミキサーで、
3~4回に分けて生地を
こねます。



生地をタライに移し、湯を
張った釜で発酵させます。



生地を分配し、成形します。



二次発酵させ、オーブン
で焼きます。



シナモンロールは、のばした生地にシナモンとレーズンをふりかけ、しっかり巻いてとじます。包丁で切り分け、切り口を上にします。

ハムロールパンは、生地にハムとゆで卵をのせ、くるりと巻きます。表面に切りこみを入れます。



あらねつと
粒熟を取ってから、クラ
スに配食します。



アップルパン(4月)

ハムロールパン(5月)

シナモンロールパン(6月)

給食のレシピ本が発売されました

杉並区の学校給食のレシピ本「おうちで食べたい給食ごはん」が発売されました。学校の図書室にも2冊置いて、子供たちにも実際に手にとって見られるようにしています。

