



いただきます!

平成30年 11月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 服部 悦子

あさばん きおん さ
朝晩の気温が下がり、秋の深まりを感じます。これから寒さが
ほんかくてき
本格的になりますので、しっかり食べて体力をつけ、風邪をひか
じょうぶ からだ つく
ない丈夫な体を作りましょう。給食でも、汁物など温かい料理が
よろこ
喜ばれます。できるだけ温かい状態で食べてもらえるよう、ぎり
じかん はいかん
ぎりの時間に配缶するようにしています。



おいしかった、お弁当給食 (運動会)

ことし うんどうかい
今年の運動会は、9月30日(日)が雨だったため、予備日の10月2日(火)
かいさい うんどうかい よびび きょうしつ いす じょうたい た
に開催しました。運動会の予備日は、教室に椅子がない状態で食べるこ
きゅうしよくじかん みじか
や給食時間が短いため、給食を容器に詰めて提供する、お弁当給食にしています。
ことし はじ まるかた ようき つが
今年は初めて丸型の容器を使って、ドライカレー弁当にしてみました。

こども しんせん
子供たちにはとても新鮮だったようです。「おいしい!」「毎日このお弁当がいい!」な
こうひょう きょうしつ ゆか しきもの し た
どとても好評でした。教室の床に敷物を敷いて食べたので、このお弁当箱で持ちやすく、
た
食べやすかったようです。大成功でした!

きゅうりのピクルスとミニトマ
トはひとり分ずつアルミカップ
にセットしておきます。



ごはん→カレー→ポテト→ピクル
ス・ミニトマトの順につめます。



りょうすく み
量が少なく見えますが、い
つものお皿で出すときと同じ
りょうごはん はい
量のご飯が入っています。

フレンチポテトもひとり分
ずつアルミカップにセット
しました。



ごはんは、はかりでひとり分
ずつ量ります。1・2年、
3・4年、5・6年の3
段階のりょう
量にしています。



おいしかった、お弁当給食（ふれあい集会）

10月1日(木)にお弁当給食を実施しました。この日は「ふれあい集会」が行われ、講師の方々と楽しく交流をしながら、お弁当を食べました。

講師の方と一緒に
「いただきます。」



きのこおこわ、さつまいも
茶巾絞りなど秋の味覚を取り入
れたメニューです。



「東京食材デー」のとりくみ

10月1日の都民の日に合わせて、10月4日(木)は、東京都産の食材を使用した献立にしました。東京都は食料自給率が全国で一番低くなっています。東京都でとれる食材の魅力をお子たちに伝えたいと思い、メニューを考えました。

糸寒天のごま酢和え
(伊豆諸島産の糸寒天使用)

トビウオののり揚げ
(八丈島産トビウオのすり身)



みそ汁 (都内産小松菜使用)

牛乳も東京都産で
した。「いつもと味が
違う!」「これから
毎日この牛乳にな
るの?」と子供たち
の反応が一番大きか
ったです。

焼きおにぎり

10月30日(火)

ご飯を炊き、ひとつずつ握ったおにぎりをオーブンで焼きました。何日も前から楽しみにしていた人、焼きおにぎりを初めて食べた人、様々でした。



全校分で約540個握りました。(1・2年は
1個、3~6年は2個。大きさも違います)

オーブンで焼きます。(途中で
しょう油を塗ります。)