



いただきます!

平成31年 3月号
杉並区立杉並第四小学校
栄養士 服部 悦子

1年間をふりかえりましょう

桜のつぼみが日に日にふくらみ、吹く風が春めいてきました。今年度もあとひと月で終わります。6年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。3月には卒業をお祝いして、バイキング給食を実施します。

みなさんは、この1年間、給食をおいしく食べることができましたか?下のチェック表をもとに、1年間の給食時間について振り返ってみましょう。

1年間を振り返って...		いつもできた (10点)	時々できた (5点)	できなかった (0点)
1	食事の前に、手をきれいに洗った。 			
2	きれいなハンカチとランチョンマットを毎日持ってきた。 			
3	給食当番の時、白衣とマスクをきちんとつけた。 			
4	食器を正しく置けた。 			
5	感謝の気持ちをこめて、あいさつができた。 			
6	好き嫌いせず、何でも食べた。 			
7	一口30回以上、よくかんで食べた。 			
8	食事のマナーを守ることができた。 			
9	給食は時間内に食べ終わることができた。 			
10	食器をていねいに扱い、後片付けがきちんとできた。 			
<p>◎100点満点「完ペキ!」 みんなのお手本です。 ○95~70点「この調子!」 よく頑張りました。 △65~40点「あと一息」 もう少し頑張っ ×35~0点「残念」 頑張ら しょう!</p>		<p>合計</p>		<p>点</p>

できなかったところは
できるように頑張ろう!



2年生・南高梅食育出前授業

1月25日(金)5校時、和歌山県のJAみなべの方がゲストティーチャーでいらして、南高梅の出前授業をしてくださいました。南高梅を使った梅ジュース作りも体験することができました。梅ジュースは家庭に持ち帰り、1週間～10日後にできるということで、楽しみに待っていた子供たち。その後、おいしく飲めたとの報告がたくさんありました。

JAみなべのみなさん。
和歌山県から飛行機で来て
くださったそうです。



器に冷凍の梅と氷砂糖を交互に
入れて、梅ジュースを作りました。

ようこそ1年生(交流給食)

翌年1年生になる園児を迎えての「ようこそ1年生」の活動の後、交流給食がありました。2月19日は高円寺北子供園、2月26日は高円寺北保育園の子供たちと、本校の1年生と一緒に給食を食べました。

1年生の給食当番が配膳
をし、園児たちが給食を
もらいます。



「ストローはここにさすんだよ」
やさしく教えてあげていました。

今月の給食から...

のりやきくん

【材料 (一人分)】

れんこん 15g じゃがいも 18g とりひき肉 25g にんじん 3.5g
卵 4.5g 生パン粉 3.5g しょうゆ 1g 酒 0.7g さとう 0.35g
塩 0.2g 焼きのり 5×7センチ位 1枚 焼き油 適量

【作り方】

- ①れんこん、じゃがいも、にんじんは皮をむく。一緒にフードプロセッサーなどで荒いみじん切りにする。
- ②れんこん～塩をすべて混ぜ合わせ、よくこねる。
- ③②を小判型に丸め、焼きのりをつける。中まで火が通るまで焼く。