



おうちの人  
といっしょ  
によもう!

# むっちゅうしょうしょくいく 六中小食育だより

## No. 11

2024年3月15日

六ツ美中部小学校

栄養教諭 金丸裕美

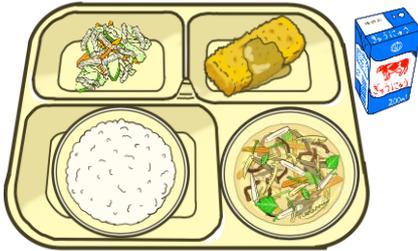


# もぐもぐエグリバティ

あなた ひ つづ 暖かい日が続くようになり、春本番が近づいてきました。六中小の子たちはこの1年間で大きく成長し、4月よりも給食をたくさん食べられるようになりました。この1年の給食の思い出を振り返ってみましょう。

### 【4月11日(火)】

今年度最初の給食です。大人気のいかフライのレモンじょうゆ煮ができました。



ごはん、牛乳、沢煮わん、  
いかフライのレモンじょうゆ煮、寒天サラダ

### 【5月30日(火)】

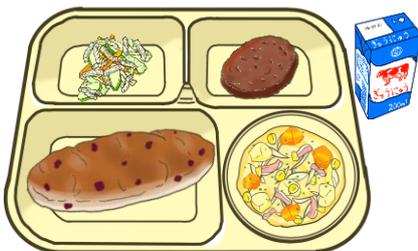
徳川四天王をイメージした特別献立でした。赤こんにやくを初めて食べた人も多かったのではないのでしょうか。



しよいめし、牛乳、ご汁、  
八丁みそヒレカツ、八丁みそまんじゅう

### 【6月6日(火)】

六中小のクエストラランチでした。昨年度にみんなが投票した人気メニューをリクエストしました。



レーズンロールパン、牛乳、コーンスープ、  
ハンバーグ、寒天サラダ

### 【9月1日(金)】

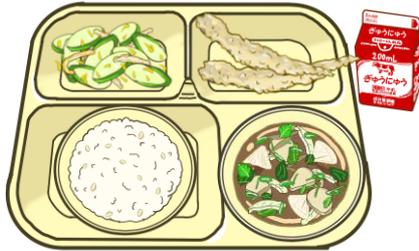
防災の日の献立でした。みんなで災害がおきた時の食事を体験し、片付けなども工夫しました。



救給カレー、牛乳、魚肉ソーセージ、  
青のリツナポテト、米粉のクッキー

### 【9月8日(金)】

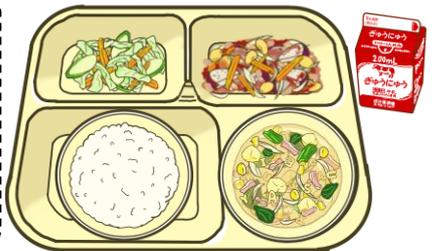
重傷の節句と徳川家康公にちなんだ献立でした。この週から牛乳のパッケージが変わりました。



むぎ 麦ごはん、牛乳、三根五菜みそ汁、  
ししゃもの天ぷら、きゅうりの甘酢和え

### 【11月8日(水)】

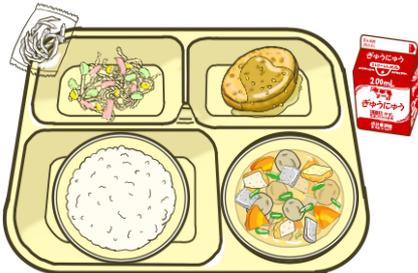
スープのマカロニがアルファベットになっていました。文字を探る楽しみがありました。



ごはん、牛乳、アルファベットスープ、  
大豆パワーで栄養満点ヘルシー八丁チリコンカン、  
野菜のドレッシング和え

### 【12月8日(金)】

高橋町、合歡木町で有機栽培された特別な人参が登場しました。甘くておいしいと評判でした。



ごはん、牛乳、のっぺい汁、  
豆腐ハンバーグのごまじょうゆかけ、  
きりぼしだいこん 切干大根サラダ、味付小魚

### 【3月1日(金)】

春らしい菜の花を使ったちらし寿司と、うま味たっぷりのほたてが登場しました。



菜の花ちらし寿司、牛乳、  
北海道産ほたて入りかきたま汁、和風肉団子、  
伊賀まんじゅう

# ねんかん きゅうしょく 1年間の給食を ふかえ 振り返ろう

今年度の給食も残すところあとわずかとなりました。この1年の給食当番の仕事や準備、片付け、食べている時の自分の行動を振り返ってみましょう。今年、しっかり頑張ってきたことは、その調子で来年度も頑張ってください。もう少し頑張ればよかったと思ったことがあれば、来年度の目標の1つにしてください。



めいろうを進みながら、Q1~Q6の質問に答えてください。  
「よくできた」は5点、「まあまあできた」は3点、「あまりできなかった」は0点です。  
下にそれぞれのポイントを書き、ゴールしたら合計得点を計算してみましょう。

**START!**  
スタート!

**Q1** 給食の前の手洗いはしっかりできましたか?

**Q2** 給食当番の仕事は後片付けまで忘れずにできましたか?

**Q3** 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをできましたか?

**Q4** よくかんで食べる事ができましたか?

**Q5** おはしを使って、上手に食べる事ができましたか?

**Q6** 好ききらいせずに、何でも食べる事ができましたか?

**GOAL!**  
ゴール!

Q1 + Q2 + Q3 + Q4 + Q5 + Q6 = 合計  ポイント

よくできた…5ポイント  
まあまあできた…3ポイント  
あまりできなかった…0ポイント

0~10ポイントの人へ… がんばれ! まずは給食を好きになるところからはじめよう!  
11~20ポイントの人へ… もう少し! 何ができなかったのかを見直して、できるように努力しよう!  
21~29ポイントの人へ… おしい! 次の学年でもっと気持ちよく給食を食べられるように行動しよう!  
30ポイントの人へ… すばらしい! 給食をおいしく残さずきれいに食べられていますね。その調子で次の学年もがんばりましょう!

## 豆腐と野菜をたくさん食べられます 豆腐のオイスターソースいため

【材料】(4人分)

豚ももひき肉	100g
木綿豆腐	280g
玉ねぎ	220g
にんじん	80g
たけのこ水煮	20g
乾燥きくらげ	5g
葉ねぎ	30g
中華スープの素	4g
オイスターソース	大さじ1
三温糖	5g
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ2
片栗粉	5g
ごま油	小さじ1

- 【作り方】
- ①玉ねぎはくし切り、にんじん、たけのこは千切りにする。きくらげは水で戻して千切りにする。葉ねぎは小口切りにする。木綿豆腐は2センチぐらいのサイコロ切りにする。
  - ②木綿豆腐は下茹でする。(③の工程と同時に進める)
  - ③フライパンで豚肉を炒め、肉の色が変わったら玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。野菜がしんなりしてきたら、たけのこ、きくらげ、中華スープの素を加えてさらに炒める。
  - ④野菜にしっかり火が通ったら、Aの調味料を加えて、さらに下茹ですた豆腐を加える。豆腐が壊れないようにやさしく混ぜながら炒める。
  - ⑤材料と豆腐がよく混ぜたら、少量の水で片栗粉を溶いて加え、さらに葉ねぎを加えて少し炒める。最後にごま油を加えてひと混ぜしたら火を止める。

マーボー豆腐のように、豆腐を炒めるように作る料理です。肉や豆腐をたくさん使っているので、主菜として活躍しますが、同時に野菜もたくさんとることができる便利なおかずです。

