

家庭数

11月給食だより

令和5年11月20日
北区立谷端小学校
校長 清水 智子
学校栄養士 米山千里
*毎月19日は食育の日です。

11月2日保護者給食試食会がありました。



この日のメニューは、「麦ごはん、牛乳、あじのさんが焼き、煮びたし、豚汁」でした。20名の方にご参加いただき、谷端小学校のある日の給食を召し上がっていただきました。試食会後に、ご感想とご家庭で取り組んでいる食育についてご記入いただきました。その一部を、ここでご紹介します。

- * 感想
- 食育の取り組み

- * 子どもがよく「今日は給食を全部食べたよ！」などと報告してくれたり、献立表を見て「やった。今日は〇〇だ」と喜んだりしているのを見て、楽しい給食の時間を過ごしているんだなと想像していましたが、いろいろな方の支えや日々の工夫によって成り立っていることを知りました。自分の記憶にある（30年以上前の）給食よりも味やメニューはもちろん食器の丁度なども進化していると感じました。郷土料理やイベントに合わせた世界の料理は家庭ではいつも話題です。
- 幅広い食材や栄養をとってもらうため、同じメニューでもこっそりいつもと違う食材を混ぜたりしています。テレビや映画を見て興味をもったメニューはレシピを調べて再現しています。先日はイギリスのシェパードパイを作りました。スーパーで総菜を買ってきた時もパックのまま出さずお皿に盛り付け、「いつもの食卓」になるよう心がけています。

- 調理する経験、楽しさを感じてもらいます。

- 子ども達に食材を包丁で切ってもらっています。

- 苦手なものも少しはがんばって食べるように声をかけています。一緒にスーパーへ買い物に行き、その時々旬の野菜を確認しています（本人はわかっていないかもしれませんが・・・）〇〇とってきてと伝え、持ってきてもらっています。最近はおやつ作りが好きなようで、一緒に作っています。途中からあれ、ひとり、という時もありますが、

- なかなか難しく、取り組んでいることは少ないのですが、献立を考えるときに足りない物を副菜や汁物で足すようにはしています。海藻類、きのこ類は取ろうとしないと取れない食材なので、毎日食べてもらえるようにしています。

- * いつも「学校の給食おいしかった、～のメニューがよかった🍴」と言って帰ってくる娘の言葉を聞いてぜひ参加したいと思っていました。あじのさんが焼きは味噌の味付けもちょうどよく具材の食感が適度に感じられる大きさ、かみごたえがよかったです。豚汁も具だくさんでしたし、煮びたしはかつおぶしを少々炒って香りを出す工夫をされていると伺い、たくさんの手間をかけてくださっていることを知りました。本当に毎日感謝です。
- 誰かが料理をしている時には食器、お箸などと言われなくても準備しておくように伝えていきます。また実際時間がある時には、自ら調理をさせる体験をさせています。うちの子は作ることも食べることにとても興味があり、スクランブルエッグやサンドイッチなども一人で作れるようになりました。作る大変さを知ることにより、食べてくれる相手のことや生産者のことを深く知ってくれるいい機会になっていると思います。

- スーパーの買い物に連れて行き、どんな食品がどう並べてあるかを見せています。1週間分のメニューを決め（子ども達にも要望聞いています）肉、魚、卵、豆、野菜毎日取り入れています。時間のある時は、一緒に野菜を切ったり味付けをしたり食事作りをしています。子ども達が自分で調理することで「自分で作った」「美味しくできた」と感じることで好き嫌いもほぼなくなりました。最近では食器を運んだり、洗うこともしてくれたりしています。手作り料理を楽しんで食べて大きく成長してほしいです。

- * 子どもが毎日給食はおいしい、今日も全部食べたとおかわりとしたと言ってずっと食べてみたいと思っていました。実際に食べてみてあじのさんが焼きがとてもおいしく魚も野菜もまとめてとれてごはんもすすむので家でもまねして作ってみたいと思いました。幼稚園の頃は毎日のようにいきたくないと言っていた息子ですが、小学校は毎日楽しく通っています。給食の力がかなり大きいと思うので、給食の先生方にはとても感謝しています。これからもよろしく願います。
- 野菜が大嫌いで幼稚園の頃はほぼ食べませんでした。最近学校給食のおかげで少しずつ食べられるようになってきたので、細かくみじん切りにしてハンバーグなどのお肉に混ぜたり、ソースにしたりして食べさせるようにしています。また食欲がありすぎて大人よりも食べてしまいすぐに太ってしまうのでできる限り家での食事は脂質を抑えるようにして、魚介類やとりのささみなどを使うようにしています。

- 炭水化物、たんぱく質、ビタミン バランスよく食べます。産地を教えています。



裏面もあります

* 子ども達が普段食べている給食が気になっていたのも、良い機会だった。栄養士さんの想いや取組も聞くことができ、子供たちに安心して食べさせられると改めて感じました。無化学調味料とのことで、優しい味で食後もすっきりする感じでおしかったです。良い機会をありがとうございました。

● 作ったものは一口でも食べてもらうよう声かけをしています。(食べず嫌いはいらない) なるべく野菜を入れるように心がけています。そのため、豚汁やカレーはわりと登場回数多め。(一汁三菜を毎食作るの難しいので一度に野菜をとれるようにしています)

● 野菜を多く取り入れるようにします(味噌汁や副菜など)。ごはん粒を残さず食べるようにします。お肉が多くなりがちなので、お魚を出すようにします。一緒に料理をしています。(卵焼き、ホットケーキなど)

● 食前後のあいさつをきちんとする。買い物で食材を選ばせる。食べながら、入っている食材をあてるクイズで遊ぶ。

● なるべく旬の物を取り入れるようにしています。苦手な野菜なども一つ以上(か、学年の数)必ず食べるようにしています。



当日の給食



● わが子はキノコが苦手なので、みじん切りにしてひき肉料理に混ぜて(ハンバーグなど)作っています。(マイタケだと香りもそこまで強くない?) 苦手な野菜など少しでも食べること。

● なるべく食材の元の姿を見せるようにしています。魚を一匹さばく時にはまず見せてそれからさばく、いかの手開きなど。切り身だけで買って食べるよりも美味しそうだとされます。

- 簡単な調理（納豆を混ぜる、ひき肉を混ぜるなど）は自分でやってもらい、料理手順を少しずつ体感させています。

- 食育という所ではないのかもしれませんが、和洋中必ず汁物（具だくさん）をつけるように食べるように声かけしています。子供に調理に参加させて（レタスをちぎる等簡単なもの）自分が作ったものと思うと食もすすむようです。味が濃いものに慣れないようできるだけ薄味素材を活かして温かいもの冷たいものを適度に楽しく皆で食べるよう心がけています。

- * 我が家も基本的には化学調味料を使わないのですが、給食のおかげで余分な旨味がなくても自然なおいしさで満足してくれているのだと感じました。共働きなので、品数を整えるとか手の込んだ料理を1から手作りするなどが行き届かない為、給食を通じて食卓の普通を学んでもらいたいのです。食材高騰の昨今ですが、給食食材費が上がってもよいので質を落とさないでほしいです。
- 季節を感じるイベントは積極的に取り組む。ごはんを完食しないとおやつは✖！！調理に興味を持った時は忙しくてもそのタイミングで触らせるようにする。栄養の話をこまめにする。ビタミン、ミネラル、たんぱく質など。

- 化学調味料は使わない。素材の味を大切にする。旬のものを取り入れる。添加物が入ったものは買わない。冷凍のものはあまり利用しない。ショートニングやマーガリンは利用しない。農薬があまり使われていないものを買う。ホタテの貝の粉で野菜を洗う。楽しい食事にする。美味しいを大切にする。

- 旬のフルーツを朝食べるようにしています。生野菜、生魚など給食と被らないよう夕食に取り入れています。ギョーザを包んだりゆで卵の皮をむいたり、ごまをすりつぶすなどできる時は一緒に作るようにしています。

給食室への労いのお言葉も数多くいただき、感謝申し上げます。ご家庭での食育の取組につきましては皆様とぜひ共有したいと考え、全て掲載しました。子ども達の食に携わる一員として、保護者の皆様と同じ気持ちで一人一人の成長を願い、日々邁進してまいりたいと気持ちを新たにいたしました。

滝野川ごぼうが給食で大活躍！

PTAの方からご支援いただき、滝野川ごぼうが給食に登場しました。（10月18日かきあげ、19日東京都産舞茸入り炊き込みごはん）ごちそうさまでした。

