

5月給食だより

令和8年5月20日
杉並区立杉並第七小学校
校長 井口 修
栄養士

グリーンピースのさやむきに挑戦



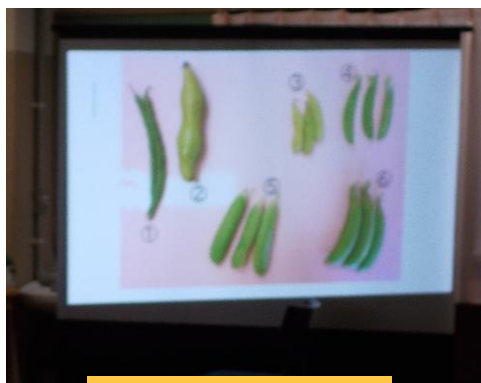
5月15日に、1年生が当日の給食「ピースごはん」に使うグリーンピースのさやむきを手伝ってくれました。

まず、「さやいんげん・そら豆・枝豆・グリーンピース・スナップエンドウ・絹さや」のさやの写真から、グリーンピースを見つける問題から始めました。次に、グリーンピースが成長する過程を見てもらい、興味が高まったところで、さやむきの説明と観察してほしい点を伝えて作業開始です。

あっという間に7キロのグリーンピースのさやをむき終えることができました。最後に観察の結果を聞きました。「草や花、雑草のにおいがした。外はざらざら、中はつるつるしていた。豆は7～10個くらい入っていた。皮は硬い。もうおいしそうな香りがする。」など、素晴らしい観察力でした。

給食中に巡回に行くと、すでに食缶は空になっており、「初めて食べられた。苦手だけど、自分たちでやったからおいしい。」と、好印象な意見をたくさんもらうことができました。

自分たちが食べるものに関わることで、よりおいしさを感じることができ、苦手なものも食べてみようと思う子どもはとても多いです。ぜひ、おうちでもお手伝いをお願いしてみてください。



グリーンピースは
どれかな？



黙々と
作業中・・・





きれいに食べました！！



毎月の献立表をご活用ください！

毎月配布の献立表は、日々の献立のチェックをする以外にも意味があります。

1つ目に、食材を「体をつくるもとになるたんぱく質などの赤色の食材」「体のエネルギーになる炭水化物などの黄色の食材」「体の調子を整える野菜などの緑色の食材」の3つに分類して、記載しています。どのくらいのバランスで食材を使用するかの目安になります。

また、日々の使用食材を確認すると、ご家庭で使用したことのないものがあるかと思います。その場合、学校で初めて食べてアレルギー症状が出てしまうと、大変危険です。給食で出る前に一度、ご家庭で食べてみるようお願いいたします。

2つ目に、ご家庭での食事を考える際の参考にさせていただくことができます。毎日メニューを考えるのは、大変なことです。迷った際には、ぜひ料理の組み合わせや、メニューのヒントにご活用いただければ幸いです。



とろみをつける意味とは??

献立表の食材に「でんぷん」とありますが、これは「片栗粉」のことです。衣づけに使用するほか、中華丼やのっぺい汁などのとろみづけにも使用しています。

しかし、このとろみが苦手だという子が多い印象です。そこで、片栗粉を使用する目的をご紹介します。

まず、具と調味料が絡みやすくなり、食べやすさが増します。また、衣がサクサクになったり、照りを出したりする効果もあります。さらに、汁物などの場合、冷めにくくする効果もあります。冬は特に、とろみをつけた方が冷めるまでの時間が長くなり、より温かい状態で食べることができます。

ぜひ、ご家庭でもとろみをつける意味をお話したり、料理に取り入れたりしてみてください。