



令和5年6月30日  
 小金井市立南小学校  
 校長 檀原 延和  
 栄養士 遠藤 尚子

日ごとに増していく暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。こまめに水分をとり、無理をしないようにしましょう。  
 さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜更かしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活のリズムが崩れやすくなります。学校がある時と同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



### 6日(木) 大澤農園直送!! ゆでとうもろこし

2年生がとうもろこしの皮むきをしてくれます。小金井市内の大沢農園で採れた新鮮なとうもろこしを使う予定です。とうもろこしは鮮度が命!! 採れたての甘〜い味を食べられるチャンスです。  
 貴重な旬の味、感謝しておいしくいただきますよ!

### 7日(金) 七夕献立

年に一度の七夕をお祝いして“七夕ちらし”と、“七夕汁”を作ります。“七夕ちらし”には星形にくり抜いた人参を飾り、星空をイメージしたお寿司に仕上げます。“七夕汁”は天の川に見立てたそうめん、短冊に見立てた人参、笹の葉に見立てたきゅうり、星形のかまぼこを入れて、七夕の物語を再現します。お星さまいっぱい献立です。

### 11日(火) 青森名物♪せんべい汁

青森県の郷土料理、せんべい汁を作ります。名前のとおりおせんべいが入った具だくさんの汁物です。  
 もちもちした食感のおせんべいが人気の一品です♪

### 14日(金) 冷やしつけ汁うどん

暑い夏にうれしい、冷やしうどん♪今回初挑戦です!! うどんを一度茹でてから、氷を入れてクラスに配食します。つけ汁は暑いままですが、普通のつけ汁うどんとはひと味違うのど越しを楽しんでくださいね!

### 18日(火) 鶏団子と冬瓜のふわふわスープ

冬の瓜と書いて“とうがん”と読みます。漢字を読むと冬の野菜のようですが、夏が旬の食べ物です。冬まで保管できることからこの名前がつけました♪  
 冬瓜は体を冷やしてくれる作用があるので、暑い時期にピッタリです。

### 19日(水) SDGs 献立&飲み物セレクト

1学期最後の給食は、やっぱりカレー!! 今回は、SDGsを意識して、新鮮な小金井産の野菜を皮ごと揚げてカレーの中に入れて閉じ込めます♪旬の野菜は味も濃くて栄養満点です。しっかり味わって夏休みを元気に過ごしましょうね!  
 また、最後のお楽しみとして、飲み物セレクトを用意しました♪今回も5種類の飲み物から選んでもらいます! お楽しみに♪

## 旬の食べもの・・・冬瓜・メロン・すいか・かぼちゃ・トマト・とうもろこし・きゅうり・ピーマン・なす・オクラ

## 甘辛ポテトもち ～給食の人気メニューを紹介します!!～

### 《材料(4人分)》

- じゃがいも 中2個
- かたくり粉 大さじ2
- 塩 少々
- 砂糖 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 水 大さじ2
- 水溶きかたくり粉 適量

### 《作り方》

- ①ポテトもちを作る。じゃがいもの皮をむき、一口大に切る。
- ②鍋に水を入れ、じゃがいもをやわらかくなるまでゆでる。
- ③やわらかくなったら、お湯を捨て、熱いうちにつぶす。
- ④かたくり粉、塩をを入れてよく混ぜる。
- ⑤コロッケのような楕円形に丸める。
- ⑥180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑦タレを作る。小鍋に調味料を入れ沸かす。
- ⑧沸いたら、水溶きかたくり粉を入れてとろみをつける。
- ⑨ポテトもちにかければ完成です!!



## 給食試食会開催しました!! ～アンケート結果～

6月8日(木)にみなみの会主催の給食試食会がありました。1年生の保護者の方と転入生の保護者の方を対象にして、65名の方にご参加いただきました。(ボランティアさん、役員さん含む。)準備や当日の進行などご協力いただいたPTAの方々に感謝いたします。当日のアンケートの結果をご報告します。

【当日の献立】 麦ごはん 鶏肉と大根の和風スープカレー 小金井野菜のマリネ ルバーブチーズケーキ 牛乳

### 1 今日献立について

- (1)味付け  
 ①濃い 0人 ②ちょうど良い 38人 ③薄い 2人  
 (2)組み合わせについて  
 ①良い 36人 ②普通 4人 ③悪い 0人  
 (3)満足度  
 ①大変満足 34人 ②満足 8人 ③不満足 0人 無回答 1人

### 《献立についてのご意見》

- ・だしをしっかりすることで薄味にできること改めて感じました。
- ・自宅の味が濃いことがわかり勉強になりました。家でも薄味を心がけたいです。
- ・子供たちが大絶賛している南小の給食を食べられてうれしかったです! カレーもお店の料理みたいでした!
- ・ルバーブ初めて食べました。ジャムもケーキもおいしかったです。
- ・あまりなじみのない野菜やメニューを積極的に献立に取り入れてくれて、子供たちもいい経験になるだろうなと思いました。贅沢な献立です!!
- ・カレーとマリネの具材がかぶっているので少し飽きてしまうかも...
- ・学校給食栄養摂取基準の減塩の改正の話がとてもショックだった。日本人は昔から海に囲まれた環境で塩を摂って生きてきたのに...

### 2 南小の給食について

- (1)給食についてお子さんと話す機会はありますか?  
 ①よく話す 32人 ②時々話す 8人 ③ほとんど話さない 0人  
 (2)お子さんは給食をどう思っていますか?  
 ①楽しみにしている 37人 ②普通 2人 ③興味が無い、苦手である 1人  
 (3)献立について。

- ①満足 39人 ②普通 0人 ③不満足 1人

### 《南小の給食についてのご意見》

- ・給食で食べられるようになったものがたくさんあります。感謝しています。
- ・献立表を見るのを楽しみにしています。聞きなれない外国料理やルバーブなどバラエティに富んでいてありがたいです!
- ・毎月の給食だよりも情報満載で楽しませてもらっています。
- ・子供たちは給食を楽しみに毎日学校へ通っています! 苦手なものでもまずはひとくち...と指導してもらってうれしいです。
- ・家に帰るとまず給食の話をしてくれます。毎日の家族の会話のトピックです!
- ・食感、歯ごたえがあるものは出ますか? 最近は、噛む力が弱くなっていると聞くのでhhhg機になっています。
- ・白いごはんが少ないように感じます。白いごはんか味付きごはんか選べればよいなと思いました。

### 3 試食会について

- (1)内容について  
 ①良い 40人 ②普通 0人 ③改善点あり 0人

- (2)資料について  
 ①良い 39人 ②普通 1人 ③改善点あり 0人

### 《試食会についてのご意見》

- ・試食会の企画、開催、感謝です。参加できてよかったです。
- ・なかなか知ることでできない給食の裏側を色々知れておもしろかったです。楽しい試食会でした。
- ・子供たちへの愛情を感じる給食でした。南小の子供たちは幸せだと思う。
- ・『給食室の1日』や栄養士さんの話がすばかったです。勉強になりました。子供たちにも知ってほしいです。
- ・1年生の給食の様子を見ることができて、うれしかったです!
- ・子供たちやお母さんたちから「南小の給食はおいしい」と聞いていましたが本当においしかったです!
- ・また企画してほしいです。また参加したいです。試食会の回数を増やしてほしいです!
- ・もう少し時間を短くしてくれるとありがたいです。

### 4 ホームページ(今日の給食)、学びポケットについて

- ・ホームページや学びポケットの記事を見たことがありますか?

- ①見たことがない 10人 ②時々見る 20人 ③よく見る 10人

### 《どんな記事に興味がありますか? また、どんな内容が見たいですか?》

- ・ホームページで毎日の給食が見られるのはすごくありがたいです!
  - ・ホームページ(今日の給食)の給食の写真を見ながら、子供がその日の給食についてよく話をしています。(学びポケットでも見られることを初めて知りました)
  - ・調理している写真や動画がとってもわかりやすいです。これからも見させてもらいます。
  - ・給食を作っている写真から、子供たちへの愛を感じます。想いを込めて作ってくれているからおいしくなるんですね!
  - ・人気のレシピメニューのレシピを載せてほしいです!
  - ・子供たちの日常も気になりますが、先生たちの素顔が見られるような記事も読んでみたいです。
  - ・これを機にホームページ見てみようと思います!
- ...etc
- この他にもたくさんのご意見、ご感想をいただきました。いただいたご意見を参考によりよい給食を提供していきたいと思います。