



令和6年9月2日
 小金井市立南小学校
 校長 檀原 延和
 栄養士 遠藤 尚子

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。9月になってもまだまだ暑い日が続きます。こんな時こそ生活リズムを整え、朝ごはんをしっかり食べて、早寝早起きを心がけましょう。また、秋は実りの季節。お米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期をむかえます。給食でも秋に旬をむかえる野菜や果物、お魚を使ったメニューがたくさん登場します。楽しみにしてくださいね！



11日(水) はしの日

毎月11日は、はしの日です。今回は旬のさんまをシンプルに塩焼きにして出します。骨のあるお魚は苦手という子が多いですが、お箸を上手に使うことできれいに食べられます。日本人が古くから愛してきた秋の味覚、さんま。みなさんも箸の使い方を練習して、残さずきれいに食べましょう！

17日(火) お月見献立

9月17日は十五夜です！十五夜は“中秋の名月”と呼ばれ、1年でいちばんきれいにお月様が見えると言われていいます。給食でもこの十五夜にちなんで、うずらの卵をお月様に見立てた“お月見うどん”と手づくりの白玉を使った“みたらし団子”が登場します。

19(木) 食育の日 SDGs献立

毎月19日は食育の日です。南小ではこの食育の日に合わせて、SDGs献立を紹介しています。今回は、お豆腐を作る時に出る大豆のしぼりカス“おから”を使った埼玉県行田市の郷土料理、ゼリーフライを作ります♪コロケのような食感で、食べやすくおいしい料理です。大豆からできているおからは、タンパク質や食物繊維、マグネシウムなど栄養満点！！でも食べられる機会が少なく、廃棄されることも多い食材なんです…。そんな食材をおいしく料理してみなさんに食べてもらうことは、フードロスの削減につながり、環境にもやさしくまさにSDGsですね！

27日(金) セレクト給食

今回は、セレクトポテト餅です♪みなさんの大人気のポテト餅を2種類(チーズ味or甘辛味)から選んでもらいます。楽しみにしててくださいね！

旬の食材！さんまを使ったメニュー

みなさん、秋の魚と言えば、すぐに思い浮かぶのが、『さんま』ですよ！さんまは、9月頃になると産卵をむかえて脂がのり、おいしくなります。さんまの脂には、脳の働きを良くするDHAや、血の流れを良くするEPAがたくさん含まれています。給食でも旬のさんまを使ったメニューが登場します。シンプルな“塩焼き”に“つみれ汁”“さんまごはん”などなど…。同じ食材でも調理法によって全然違う味になるので、楽しみにしててくださいね！

5日(木) “さんまのつみれ汁” 11日(水) “さんまの塩焼き”
 24日(火) “秋色さんまごはん”

旬の食べもの・・・さんま・さば・さけ・さつまいも・さといも・きのこ類・ぶどう・なし・りんご・プルーン

夏休み料理教室開催しました!!

7月23日(火)、24日(水)、25(木)、31日(水)、8月1日(木)の5日間、昨年度に引き続き、夏休み料理教室を開催しました。普段は入ることのできない給食室で、南小の人気メニュー手作りパンと、沖縄県のお菓子“ちんすこう”を作るという企画です。プロの調理員さんから直接料理を教えられる大チャンス！……ということで、子供たちだけでなく、先生方や市内の栄養士さん、教育委員会の職員さんまでたくさんの人が参加してくれました。みんな初めて入る給食室で、パン&ちんすこう作りに一生懸命取り組んでいました。初めは手にベタベタくっつくパン生地が、段々ともちもちしてくっつかなくなる変化に子供たちは驚きながらも楽しんでいました。自分で捏ねた生地には愛情が沸きますね！子供たちからは、「パン作りは思っていたより、とっても大変で疲れたけど、すごく楽しかった！」「普段は入れない給食室を見てうれしかった。」「こんな暑い中で、調理員さん達は毎日給食を作ってくれているんだと知って、ますます残しちゃいけないと感じた。」などの感想が聞けました。今回の料理教室の目的は、給食室の作り手体験とともに、料理を作る楽しさ、自分の作ったものを「おいしい！」と言ってもらえるうれしさを感じてもらうこと。この料理教室での経験が、子供たちの中に少しでも残ってくると嬉しいです。最後に、いつもなら、夏休みに入って少しほっとできる期間に、子供たちのためにパン教室の準備や当日の講師など快く引き受けてくれた調理員さん達には頭が下がります。最終日にお礼を言うと「私たちもパン教室とっても楽しかったです！」と言ってくれた調理員さんたち。南小の給食のおいしさは、こんな素敵な調理員さんあってこそ。感謝、感謝ですね！

当日の様子

