



令和7年1月31日  
 小金井市立南小学校  
 校長 檀原 延和  
 栄養士 遠藤 尚子

2月2日は節分です。その翌日の3日は立春といって、暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。風邪やインフルエンザも流行しています。外から帰ってきたら、必ずうがい手洗いをしましょう。

寒い時期には大根やれんこん、ごぼうなどの冬野菜を食べると、血行が良くなり体を温めてくれると言われています。また、野菜や果物にはかぜ予防になるビタミンCもたくさん含まれます。栄養をしっかりとって、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。



### 3日(月) 節分献立

2月2日の節分にちなんで、ひと足遅れて節分献立を作ります。昔から日本では節分に豆まきをしたり、家の前にいわしの頭を飾ったりして魔よけをする風習があります。給食でも、『大豆ごはん・いわしの唐揚げ・節分豆』が登場します♪

### 14日(金) バレンタイン献立

ハート型人参をちりばめた『ラブラブ♥サラダ』と、新メニューのもちもちチョコチーズケーキを作ります♪冬休み中に米粉を使ったメニューの研修会に参加した際に、教えてもらったもちもちチーズケーキをアレンジして作ります！年に1度の特別メニュー、楽しみにしててくださいね！

### 19日(水) 食育の日『地場野菜を食べよう!! SDGs 献立』

毎月SDGs 献立を紹介している食育の日ですが、今回は、小金井産の小松菜を丸ごと使って、米粉でとろみをつけて作ります♪  
 小金井産の野菜を給食で使うことは地産地消といって、SDGsにもつながります。新鮮で安全な小金井野菜を積極的に食べましょう！

### 28日(金) セレクト給食

今回のセレクトは、ハンバーグのソースのセレクトです。コクのあるデミグラスソースと、さっぱりした和風ソースのどちらか好きな方を選んでもらいます♪



## 6年生が献立を考えました!



家庭科の授業でバランスの良い食事について勉強した6年生。その授業の中で、班ごとに給食の献立を考えることになりました。条件は、バランスが良く、1年生から6年生みんなに好まれるメニュー。各クラスでいちばん良い献立を子供たちが話し合い、給食に登場させることになりました！  
 2月18日(火) 6年1組、 2月20日(木) 6年2組、 2月21日(金) 6年3組の順に提供していきます。楽しみにしててくださいね！

旬の食べ物 … 小松菜、ほうれん草、大根、白菜、長ねぎ、水菜、りんご、みかん、オレンジ、ほたて、ぶり、たら、さば



## 全国学校給食週間を終えて



1月27日～1月31日の一週間は、全国学校給食週間の取り組みとして、特別献立を実施しました。今年のテーマは、先月もお知らせしたとおり『飲み比べて知ろう! だしの味』。

期間中は、毎日2種類のだしの飲み比べをし、味の違いや香り、それぞれのだしの特徴を感じてもらいました。魚由来のさば節と煮干しの飲み比べや、植物由来の干し椎茸と昆布の飲み比べ、取り方を変えた2種類の鶏ガラだしの飲み比べ、南小の給食の特徴である合わせだしと単独だしの飲み比べ…。そして最後はスペシャル企画として、3択ではなく、自分たちでだしを考えてもらう特別だし汁クイズ!!! 子供たちも先生たちも真剣にだしに向き合っていました。

毎月のだし汁クイズでは、クラスで1つ回答を選んでもらい、次の日に答えを発表していますが、今回は、クラス単位ではなく、一人ひとりで考えてもらい、その日の給食放送で答えを発表することで、「次の日だと、だしの味を忘れちゃう。」とか、「どのだしかわかって飲んでみたい。」という子にもわかりやすいように工夫してみました。少しやり方を変えてみるだけで、子供たちの反応もいきいきとして、正解が発表された後にもう一度だしを飲んで復習していたり、何度もおかわりをして味を覚えようとしていたり…。みんな真剣に取り組んでいる様子が見れました。

この学校給食週間を通して、南小の子供たちや先生たちがより今以上にだしに興味を持ち、知識を深めていってくれるとうれしいです。

・1/27(月)  
 『ひじきごはん、レンコンつくね、だし汁(さば節・煮干し)、牛乳』



・1/28(火)  
 『焼き鯖の香味ごはん、茶わん蒸し、だし汁(昆布・干し椎茸)、牛乳』



・1/29(水)  
 『カレーライス、手作り福神漬け、みかん・だし汁(鶏ガラ2種類)、牛乳』



・1/30(木)  
 『ナシゴレン、目玉焼き〜アジアソース〜、だし汁(鶏ガラ・さば節&煮干し&鶏ガラ)、牛乳』



・1/31(金)  
 『あんかけ焼きそば・手作り肉まん、だし汁(さば節・??)、牛乳』

### 子供たちの様子



しっかり味わって味をおぼえて



だし汁をのぞき込む3年生(笑)

給食委員さん、放送前に試飲してコメントを考えます。