

おいしいねえ～ たのしいねえ～



令和3年12月
呉市立呉中央小学校
栄養教諭 奥川美恵子

げんき いちにち あさ
～ 元気な一日は、朝ごはんから！～

給食の感想

毎日、たくさんのクラスから感想が届いて
いますので、毎回少しずつ紹介します。

教室から(きょうのきゅうしょくのかんそうをきかせてね) 11月17日(水) 4年2組

わたしはなえとちりにまるが一番おいしかったです。食べながらなえとちりにまるという
名前がどうしてこうなったのかが、不思議に思いました。名前の由来が知りたいです。



11月17日 ごはん 牛乳 美酒鍋 苗柄いりこ丸

苗柄いりこ丸は、以前、昭和地区にあった昭和東小学校の児童が考えた料理です。学校の周辺に苗代と栃原
という地区があり、その地域で昔から作られていた枝豆や大豆、黒大豆と、呉の海でとれるいりこを使った料理
です。苗代の「苗」、栃原の「柄」から、苗柄いりこ丸と名付けたそうです。

教室から(きょうのきゅうしょくのかんそうをきかせてね) 11月18日(木) 2年3組

にんじんしりしりがすこしあまくておいしかったです！
いえでもつめてみたいですね。



11月18日 ごはん 牛乳 キムチラーメン にんじんしりしり

にんじんしりしりは、沖縄県の郷土料理です。にんじんをスライサーで細くすりおろす昔からこの名前がつい
たと言われています。にんじんたっぷりの料理ですが、ツナや炒り卵が入り、食べやすい味です。

教室から(きょうのきゅうしょくのかんそうをきかせてね) 12月1日(水) 6年2組

くわいのからあげがポテトの味がしておいしかったです。
うずみは、とてもゆずのにおいがして、とてもいいにおいでした。また食べたいです。



12月1日 うずみ 牛乳 くわいのからあげ ごまあえ

うずみは、福山の郷土料理です。えびやとり肉、野菜の入ったつゆだくの真の上に、真を隠すように白ごはん
をのせて食べる料理です。ぜいたくが禁止された江戸時代に、なんとかしておいしい物を食べようと知恵をしぼ
って生み出された料理です。くわいは、福山の名産で、生産量は全国1位です。

教室から(きょうのきゅうしょくのかんそうをきかせてね) 12月3日(金) 6年2組

今日はかきたま汁が、とろとろで、とてもおいしかったです。いつもありが
たうございます。



12月3日 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 白菜のおかかあえ かきたま汁

かきたま汁はとても人気のある汁です。たまごをふわふわに仕上げるために、片栗粉でとろみをつけています。
全員分で、約18kgのたまごを使います。

教室から(きょうのきゅうしょくのかんそうをきかせてね) 12月10日(金) 2年3組

れんこんは、キキキしておいしかったです。キキキなれんこんは、おいしいです。



12月10日 ごはん 牛乳 キムチ鍋 れんこんのきんぴら

れんこんのきんぴらは、れんこんの他にとり肉やにんじん、揚げ半が入った真だくさんのきんぴらです。キムチ
鍋はピリ辛でしたが、みんなよく食べていました。

=== 冬休み中の食生活 ===

冬休みは、土日も含めて14日間あります。クリスマス、大晦日、お正月などいろいろな行事がありますが、特別な日以外は普段の生活通り、早寝早起きをして、いつも同じくらいの時刻に朝昼夜の食事をするなど、生活リズムを意識して過ごしましょう。

たの げん き ふゆ やす
楽しく、元気な冬休み!



おお しょうがつ たの ふゆ やす
大みそかやお正月など、楽しいことがいっぱい冬休み。ぼくたち
げん き げん き しんねん びか
元気レンジャーのアドバイスを守り、みんな元気に新年を迎えよう!

**朝はしっかり
食べるんジャー!**



ふゆ やす ちゆう ばつ お
休み中も早起きをして朝ごはんを
きちんと食べると、その日を元気に
スタートできる。とくに冬の野菜は
栄養たっぷりだ。

**昼は元気いっぱい
動くんジャー!**



そと からだ うち からだ
外で体を動かせば、体がぼかぼかあ
たたまって気分もすっきり。おなか
もすいておいしいごはんがたくさん
食べられるぞ。

**夜ふかしせずに
寝るんジャー!**



からだ やす
体をしっかり休めないと、つかれが
どンドンたまってくるぞ。ぐっすり
眠って、つかれをとり、明日のパワー
をためるのだ。

=== 給食時間の様子 ===

11月の終わりに、給食委員会が計画した「食品ロスをへらそう!」に取り組みました。食べ残しを減らすため、ごはんやおかず、牛乳など、ひとつでも食缶を空にすることを目標に取り組みました。

「小食缶のおかずだけは全部食べる」、「牛乳だけは全員飲む」など、それぞれの学級で食べきった料理のポイントを集めてゴールを目指して頑張りました。

この期間は、ごはんもおかずも、他の期間と比べて食べ残しがずいぶん少なくなっていました。食缶を返却に来た当番さんは、空っぽの食缶をかかえて「全部食べたよ」とうれしそうに教えてくれたり、担任が「今日の給食は全部完食しました」と伝えてくれたりします。毎日全部を完食するという事は難しいですが、少しずつ完食することが増えてくれるとうれしいです。

食品ロスをへらそう!
食べきった数だけ色をぬらう。

ゴール 目指してがんばろ

