

《入学・進級おめでとう弁当給食4/10》

＜メニューは…＞

- ・牛乳
- ・お弁当(わかめごはん、鶏肉の唐揚げなど)



体育館や校庭で会食をしました。新しい仲間・先生と、楽しく食べました。

《津田 仙メニュー4/24》

ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ入りのサラダ

《配膳室の様子》

いちごを使ったゼリー



仙が日本に広めた西洋野菜をふんだんに使ったメニューです。

アスパラ入りのシチュー

毎年4月24日は、市内全小中学校で佐倉の先覚者・津田仙の命日にちなんで献立を実施しています。津田仙は、日本で初めて西洋野菜の栽培に成功した人物です。1年生に「津田仙を知っていますか?」「何をした人でしょう?」ときいたところ、「西洋野菜を広めた人!」と、すぐに答えが返ってきました。小学校でも学んでいるので、大分馴染みがあるようです。

また上中では、毎月19日の食育の日にも津田仙メニューをとり入れています。

4階まで手運びで大変ですが、1年生も頑張って運んでいます。

生徒がよく食べた料理 ～4月～

※()は残菜率です。

〈主菜部門〉

- 1位 鶏肉のハーブ焼き(0%)
- 1位 ハンバーグステーキ(0%)
- 3位 揚げ餃子(0.3%)
- 3位 白身魚の辛子醤油かけ(0.3%)
- 5位 ほっけの一夜干し(0.8%)
- 5位 鯛のさんが焼き(0.8%)

〈副菜部門〉

- 1位 納豆和え(0%)
- 2位 ポテトのチーズ焼き(0.1%)
- 3位 もやしとハムの和え物(1.5%)
- 3位 変わりごま和え(1.5%)
- 5位 おかかサラダ(1.6%)

どの料理も目立って残ることなく、子どもたちはとてもよく食べています。「ごちそうさまでした!」と元気のよい声も多くきかれ、「～がおいしかった!」と声を届けてくれる生徒もいます。

今年の1年生の食べっぷりはどうだろうか、好き嫌いはないだろうかと、とても気になるところで、4月はよく1年生の教室を見てまわりました。苦手なものも勿論あるようですが、基本的にはよく食べています。「おかわりじゃんけん」をする様子がとても楽しそうで何よりです。

新しい環境の中、これから少しずつ疲れが出てくる時期かもしれません。食欲も落ち気味になるかもしれませんが、休養も十分にとり、何でもバランスよく食べて元気に学校生活が送れるといいですね。

～世界が注目!!日本の和食～

『和食の配膳』



ご飯は左、汁物は右

『和食』でお手本とされるのは『一汁三菜』です。『一汁』はみそ汁やすまし汁などの汁物。『菜』とはおかずの意味で、『三菜』は主菜と副菜2種類の事です。『一汁三菜』は、バランスよく献立をたてる目安にもなり、主菜には魚や肉・卵・豆腐などのたんぱく質を、副菜には旬の野菜や芋・豆・きのこ・海草などのビタミンや食物繊維、ミネラル(無機質)をとるように組み合わせるとよいでしょう。

ご飯が左で汁物が右という並べ方は、古くから食べ継がれてきた和食の配膳の基本で、ご飯茶碗を左側に置いた方がスムーズに食事をすすめることができます。

このように献立や配膳には正しい形というものがありますが、形だけにとられるのではなく、そこにある意味をおぼえて毎日の食卓をバランスのよい豊かなものにしていきたいですね。

給食の配膳も和食と同じで「ご飯は左、汁物は右」です。

正しくできていますか?



クラスでの配膳や片づけ方は慣れてきたようですが、食器を正しい位置に置かずに食事をしている人はいませんか?食器の位置を確認し、美しいマナーで食事をしましょう。