

きゅうしょくだより

令和8年 4月 24日
川崎市立下河原小学校
第2号

今年度の給食が始まってから、約2週間が経とうとしています。1年生も少しずつ慣れてきているようです。

毎日の給食時間には、栄養教諭が作成した『きゅうしょくのひみつ』というクイズを、各クラスで楽しんでいます。その日の献立や旬の食材にまつわる三択クイズです。今後も、楽しみながら学べる食育を推進してまいります。

学校給食は、成長期である子どもたちの体の発達に必要な栄養がバランスよく摂れるだけでなく、食を通じた心の成長にも寄与しています。給食を通して、食べ物への興味や関心が高まるよう、子どもたちに「食の大切さ」や「食べることの意味」を伝えていきたいと考えています。

また、給食の役割には健康教育の一環として、望ましい食生活を送れるよう子どもの自己管理能力を育てることや、正しい食事の在り方を理解させることも含まれます。「給食のおかげで今まで食べられなかったものが食べられるようになった。」「給食で出たからこれが好きになった。」というような声が聞かれるようになることが、給食に携わる者としての一番の喜びです。給食を通して、食べることの意義や楽しさを学んでほしいと願っています。

ご家庭でも、給食についての話題をきっかけに、お子さんと食について考える機会をもっていただければ幸いです。

毎月発行するきゅうしょくだよりでは、給食のレシピをご紹介します。ご家庭での参考にさせていただきますと幸いです。

※HPに掲載するため、著作権に配慮し、イラストを使用しないおたよりになりますが、ご了承ください。

●給食の献立 レシピ紹介●

ツナそばろ

ツナ（まぐろ）の缶詰とにんじんを甘辛く味付けしたそばろで、子どもたちに人気のごはんが進む献立です。給食では、麦ごはんにかけて食べます。
5月の給食で久しぶりに提供します。ご家庭でも、ぜひお試しください。

●材 料 【中学年（3・4年生の量）4人分】

・にんじん	40g（小 1/2本）
・まぐろ缶詰	160g（160g 3缶）
・酒	6.4g（小さじ1と1/3）
・砂糖	6.4g（小さじ2強）
・しょうゆ	6g（小さじ1）
・白いりごま	4g（小さじ1と1/2）

●作り方

- ① にんじんを粗みじん切りにする。
- ② フライパンにまぐろ缶詰の油を少々入れ、にんじんを炒める。
焦げそうな場合は、水を少々加える。
- ③ にんにんに火が通ったら、油を切ったまぐろ缶詰、調味料を入れて炒める。
- ④ 汁気がなくなったら、白いりごまを加えて仕上げる。
- ⑤ ごはん（白米・麦ごはんなど）にのせたら完成。

5月の給食について

■ 1日(金) 行事食「こどもの日」

たけのこごはん / ぶりのたつたあげ / みそ汁 / 牛乳 / かしわもち

■ 13日(水) 新献立「はなまるスープ」

かつお出汁で、なると、豆腐、とり肉、野菜を煮たスープです。なるとの模様を「はなまる」に見立てます。

■ 19日(火) 新献立「かつおと大豆のさっぱりあえ」

大豆と季節の食品のかつおに片栗粉をまぶして揚げ、レモン果汁を使用したソースで和えます。

■ 季節の食品 春キャベツ / 新じゃがいも / たけのこ / グリーンアスパラガス / なら / にんにく / かつお / しらす干し / わかめ / メロン