

きゅうしょくだより

港区立白金小学校
校長 吉野達雄
栄養教諭 島崎聡子
令和4年1月31日

< 今月の給食目標 > すききらいをしないで食べよう

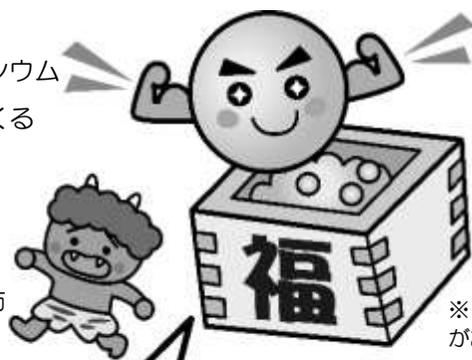
大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。



大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防
- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用※
- レシチン……動脈硬化予防※



※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

初午のおはなし

2月最初の「午」の日を「初午」といい、各地の稲荷神社では、五穀豊穡や商売繁盛を願ってお祭りが行われます。稲荷神の「おつかい」とされているのがキツネ、ということで、初午の日には、油揚げをお供えしたり、いなりずしを食べたりする習慣が昔からありました。「初午団子」や「しもつかれ」を作る地域もあります。本校では、「初午団子」を作る予定です。「初午団子」は、富山県に伝わる郷土料理の1つです。初午の日に、豊作祈願を込めて、「まゆ」の形をした団子を作り、お供えする習慣がありました。

今年の初午は2月10日です。ご家庭でも話題にいただければと思います。



～地元グルメを学校給食に～ 商店街コラボ給食を実施します

これは、港区による事業で、学校給食を通して地域と学校のコラボレーションによる魅力的な給食を実施するとともに、商店街振興策として実施される取組です。

白金台にあるイタリアンレストラン「La Goccia Tokyo」は、令和元年度、港区商店グランプリで港区議会議長賞を受賞されています。本校は、白金の丘小学校とともに「La Goccia Tokyo」とコラボレーションすることになり、この企画のために、お店の人気メニューの1つ「ポロネーゼ」のレシピをご提供いただきました。学校給食は、大量調理のため、お店の厨房とは異なる制約もありますが、港区教育委員会学務課も交えて打ち合わせを重ね、いよいよ2月7日に実施します。



試作では、炒め具合や煮込む時間、使用する釜、仕上がり状態を入念にチェックしました。実際の給食当日には、オーナーシェフもいらっしゃる予定です。給食室一同、喜び子供たちの表情を浮かべながら、最高の「ポロネーゼ」を目指したいと思います。

6年生が考えた Local Food Lunch が登場します。

国際科の単元「紹介したい! 食べたい! 日本各地の Local Food Lunch!」で学習に取り組んだ6年生の子供たち。学校給食で食べたい日本各地の郷土料理給食について、各班で発表し、学級での投票により選ばれた Local Food Lunch を今月の給食に出すことになりました。

発表では、プレゼンソフトを使ってその地方の魅力やおいしい料理を紹介し、給食として考えた献立については、食べ物の栄養についても触れ、家庭科で学んだ学習も生かされていました。



発表に向けての調べ学習では、「この料理は、給食でできますか?」という質問も多く受けました。「この食べ物は red group?」「yellow groupが多いな」と、栄養のことも考えながらメニューを考えていました。

どの班の発表もとても興味深い内容で、北海道から沖縄県まで、まさに「全国味めぐり」! 給食で実現できたら、と思わせてくれるメニューがたくさん発表されました。

毎月、郷土料理給食を実施していますが、今月は、6年生が考えた Local Food Lunch です。

Hope you enjoy the special school lunch next month!