

## 今月の給食 「 おいしい給食いただきます 」

子どもたちが食べている高島小中学校のおいしい給食を紹介します。

こんな給食を食べているんだ！給食や食育について、こんなことを学んでいるんだ！と、見ていただけると嬉しいです。

今年度も、コロナ禍の為、楽しく語らいながらの給食時間ではなく、黙食の給食タイムですが、子どもたち、透明パネル越しではありますが、にこやかに、おいしく給食をいただいています。

苦手な食材も、小さくしたり、量を減らしたりと、自分の食べられる分を、自分のペースでしっかりと食べています。

食べることは、心と身体の成長にとって、とても大切なことです。

食べるということでも、しっかりと、子どもたちの学びを深めていきます。

令和4年4月28日 校長 谷坂 利浩



写真は、ハートの形の**高島トマト**です。27日、小学校低・中学年が、郷土高島の農産物の学習で、高島トマト選果場に行ってきたとき、写したものです。

子どもたち、自慢の**高島トマト**の栽培と選果の工程を学び、嬉しい時間を過ごしました。

さて、今月の給食をお知らせします。

**4月7日(木) 米粉パン・牛乳・きつねうどん・きびなご**と野菜のマリネ

魚は骨が気になり、苦手な子が多いですが、この**きびなご**、抵抗なく頭から全部食べられる貴重な魚です。子どもたちも、パクパク食べていました。

**きつねうどん**の揚げもしっかり味がしみこんでいて、ネギもしゃきしゃきでおいしかったです。



4月8日(金) ごはん・牛乳・厚揚げの中  
華煮・三色ナムル

春とはいえ、日差しの強い晴れた日、**ナムル**の冷たさはうれしかったです。見た目もさわやかです。

**中華煮**のタケノコが春を感じさせてくれました。



4月11日(月) 豚丼・牛乳・莴わか  
めの酢の物・はっさく

**莴わかめの酢の物**、コリコリとした食感がおいしいと好評でした。

**豚丼**、ちょっと薄口でしたが、ボリューム満点で、おいしかったです。

4月12日(火) コッペパン・牛乳・  
ポテトスープ・たらと野菜のマヨネー  
ズ焼き・コーンと青豆のソテー

**マヨネーズ焼き**に、スープとパンが、よく合っていて、おいしくいただきました。

**スープ**は**ポテト**がたくさん入っていて、お腹一杯になりました。





4月13日(水) ごはん・牛乳・けんちん汁・肉みそ納豆・いんげんの炒め物

今日から小学1年生、給食デビューでした。

納豆がちょっと心配でしたが、しっかり食べたとのこと。よかったです。

具たくさんのかんちん汁。中でもネギのシャキシャキが、おいしかったです。

4月14日(木) はちみつパン・牛乳・ミネストローネ・鶏肉とレバーのバーベキューソースかけ

鶏肉もレバーも、大きな塊で、食べ応えありました。

レバーが苦手な先生は、小さく小さくして、頑張って食べたそうです。

そんな姿を見て、子どもたち、「先生にも苦手なものがあるんだ。でも、体にいいから、残さず、しっかり食べてるんだ。」と、学んでいます。



4月15日(金) ごはん・牛乳・筑前煮・キャベツのしそひじき和え・小魚のこまがらめ

ランチルームに入ってくるなり、子どもたち、「いい香りだ！やった、筑前煮だ！！」

今日のメニューの筑前煮は大好評。子どもたち大好きです。



筑前煮に、落花生が入っているととってもうれしいですね。

「筑前煮と、煮しめと、がめ煮・・・」

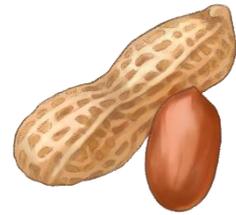
同じ料理かと思っていましたが、インターネットで調べてみると、筑前煮は食材をまず油で炒めて、その後煮る料理で、煮しめは、最初の炒めるがないそうで、がめ煮は筑前煮とほぼ一緒ですが、食材に骨付きの鶏肉を使うそうです。

更に調べてみると、落花生が入った筑前煮、ありました！

大村の郷土料理「煮ごみ」です。

これは、最初、食材を炒めるようですから、煮しめというくくりにはならないようです。

大村竹松で生まれ育った私としては、この「煮ごみ」は最高です。茹で落花生も最高です。ピーナッツではなく、落花生ですね。



ちょっと話が逸れましたが、この日のメニューの**ごまがらめ**も、子どもたち、しっかり噛んで食べました。

**しっかり噛んで食べる**は、いろんないいことに繋がります。

合言葉は、「**卑弥呼（ひみこ）の歯（は）がいーぜ**」

「**ひ**、**肥満（ひまん）** 予防になります」

「**み**、**味覚（みかく）** の発達がすすみます」

「**こ**、口のまわりの筋肉が発達し、**言葉（ことば）** の発音がよくなります」

「**の**、**脳（のう）** の発達にもつながります」

「**は**、唾液がよく出て**歯（は）** の病気を防ぎます」

「**が**、唾液の分泌は、**癌（がん）** の予防にもなります」

「**いー**、**胃腸（いちょう）** の動きがよくなります」

「**ぜ**、噛みしめることは**全身（ぜんしん）** の**体力向上**につながってます」



みんなへの呼びかけ

「ひとくち、30回噛んで食べましょう（**噛ミング30→カミング30**）」

噛むことの効果、「しっかり噛もう」を、今年も子どもたちに話していきます。

ご家庭でもぜひ、「**ひみこの歯はいーぜ**」を頭に入れて、「**よく噛んで食べる**」を実践ください。



4月18日(月) ポークカレー・牛乳・ごまドレッシングサラダ

みんな大好きカレーライス。食べるのも早かったそうです。グリーンピースが苦手な子どもたちもカレーに入っていると、ペロリです。

4月19日(火) コッペパン・牛乳・米粉と豆乳のスープ・鶏肉のハーブ焼き・ほうれん草のソテー

スープというより、トロ〜リ、濃厚、シチューのようで、パンによく合っていました。

私はパンを浸して、いただきました。おいしかったです。



4月20日(水)

たけのこごはん・牛乳・沢煮椀・白身魚の野菜あんかけ



たけのこたっぷりのたけのこごはん。春は筍がおいしいですね。

魚のあんかけもおいしかったです。盛り付けも最高です。

沢煮椀のキレイに切りそろえられている野菜、調理員さん、ありがとうございます。目でもおいしさを感じました。





4月21日(木) 小型コッペパン・牛乳・スパ  
ゲッティナポリタン・コールスロー

ナポリタン、食べ応えありました。マッシュ  
ルームがすてきなアクセントでおいしかった  
です。

4月22日(金) ごはん・牛乳・肉じゃが・切干大根の甘酢炒め

肉じゃがの汁に、脂がキラキラ。見ただ  
けでよだれが出てくるおいしいメニュー  
でした。

新しく赴任された先生から「ごはんが  
モチモチしておいしい」という声を聞き  
ました。そうなんです。本校の調理員さん  
が炊くごはんは、キラキラして最高にお  
いしいんです。



4月25日(月) 麦ごはん・牛乳・春雨スープ・回鍋肉・オレンジ



回鍋肉、キャベツが甘くておいしかった  
です。ごはんが進みました。キャベツは春キ  
ャベツだったのでしょうか。

ごはんが進む一品でした。



4月26日(火) コッペパン・牛乳・野菜スープ・ミートローフ・いんげんのソテー

人気メニューの1つ「ミートローフ」写真のとおり、おしゃれなコース料理と言っても見間違う、**すてきな一品**でした。もちろん、味も最高です。付け合わせの**ソテー**も色どりもいいし、味もうまい。ごちそう様でした。



4月27日(水) ごはん・牛乳・あおさのみそ汁・さばの竜田揚げ・浦上そばろ

**あおさ**と厚揚げが最高のおみそ汁でした。

**浦上そばろ**もそうですが、いつも、しっかり野菜が取れる給食のメニューは最高です。

**さばの竜田揚げ**、カラッと揚がっていておいしくいただきました。骨も気にならず、しっかり味がついていて、子どもたちもおいしくいただいたとのことです。

4月28日(木) コッペパン・牛乳・じゃがいものベーコン煮・ビーンズサラダ

**ベーコン煮**は、大きなベーコンに大きなじゃがいもがたくさん入って、見ただけで嬉しくなる一品でした。

**コッペパン**との相性も良く、子どもたち、喜んで食べていました。

**ビーンズサラダ**は、色とりどりの豆が入って、カラフル。そして、さっぱりした味わい。苦手な子どもも食べやすかったとのことでした。

