

もぐもぐだより

～給食・食育だより～

3月号

令和6年3月15日
足立区立栗島中学校
校長 豊崎 努
栄養士 有賀理美

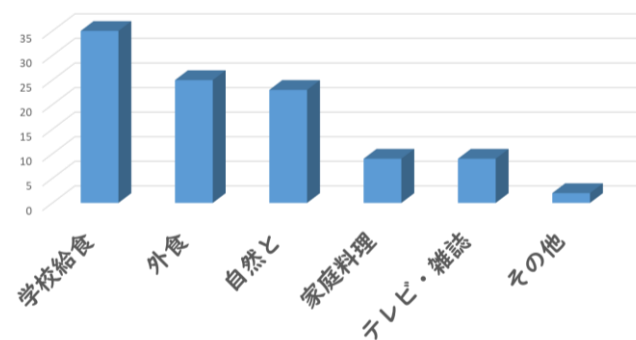
食べ物の苦手は克服できる？

3月11日に今年度最後の食育朝礼を行いました。テーマはタイトルの通り「食べ物の苦手は克服できるのか?」。誰しも苦手な食べ物はあると思います。ですが、なるべくたくさんのおいしいと感じられるようになることは、食生活を豊かにし、人生を豊かにすると考えています。下の表は小さい頃苦手だった野菜が大人になって食べられるようになったか、また、食べられるようになった環境を示したものです。学校給食の割合が高いことから、苦手な食べ物であっても「目の前に出続けること」「ちょっとでも食べ続けること」で食べられるようになる可能性があることがわかります。これは食べ続けることで味覚が育ち、おいしいと感じられるものが増えるからです。逆に言うと、苦手な食べ物を全くもって避けてしまうと、食べられるようになる可能性はとて低くなってしまいます。ほんの一口でもいいので、苦手なものでも色々な味や調理法で食べてみることで“この味だったら食べられる!”や“この料理だったら食べられる”というのが見つかるかもしれません。

苦手な野菜の克服率

克服率	食品名
100%	たまねぎ・キャベツ・ほうれん草・ブロッコリー・ゴーヤ・もやし・かぼちゃ・菜の花・サラダ菜・パセリ
90%	ピーマン
70%	ナス・トマト・セロリ・ねぎ
60%	グリーンピース
50%	アスパラガス・とうもろこし・大根

苦手な食品・料理が食べられた環境



資料:上越教育大学大学院 教授 野口孝則

《苦手なものとの付き合い方は食べ物も勉強も運動も人付き合いも一緒!》

この食べ物の苦手さを克服したり、上手な付き合い方を探すのは、ほかの苦手なものとの付き合い方と同じだと思います。勉強や運動であっても、苦手なものを完全に遠ざけてしまえば、できるようになる可能性はとて低くなってしまいます。しかし、勉強であれば“教科書を読むのは苦手でも、キュービナならできるかもしれない”“座学は苦手でも理科の実験や体育の実技など、実際に手や体を動かすものなら興味をもてるかもしれない”、自分ができそうなものから考えていくと、少し「できるかも!」という気分になってはきませんか?運動であれば、“走るのは苦手だけれど、球技ならできるかもしれない”“お手本を見せてもらってからの方ができるかも”、人付き合いなら仲良しになるのは難しくても“クラスメートとしてどうやって関わっていくか”などです。つまり、苦手なものを克服することや上手な付き合い方を考えるのは、自分のできる可能性や心地よく過ごす方法に目を向けていくことにもなるのです。食べ物でも勉強でも運動でも人付き合いでも、自分にとっての上手な付き合い方、ちょっとずつでも苦手さを克服する方法、1, 2年生はこれからの学校生活、3年生は卒業した先で、色々試していつてもらえたらと思います。

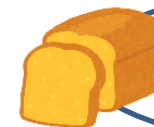
3年生卒業企画 9年間の給食を振り返ろう

9年間の給食回数・・・1,716回

(年間 小学校193回 中学校186回)



食べたごはんの量
約200kg



食べたパンの回数
約430回



飲んだ牛乳の量
約350kg



食べた野菜の量
約180kg

給食の
エネルギー量の
変化



低学年
496kcal



中学年
620kcal



高学年
744kcal



中学生
790kcal

給食メニューコンクール! 2名受賞!

おめでとう!

〇年〇組 〇〇 〇〇さん 〇年〇組 〇〇 〇〇さん 優秀賞

毎年夏に足立区主催で行われている、児童・生徒がテーマに沿って給食のメニューを考える“給食メニューコンクール”。栗島中では家庭科の夏休みの宿題として取り組んでいます。今年度のテーマは「足立の野菜収穫量第4位【ダイコン】や第5位【ブロッコリー】を使ったメニュー」でした。栗島中からは提出された作品の中から、特に優秀な10作品を区の審査に提出。その中から、〇年〇組 〇〇〇〇さん、〇年〇組 〇〇〇〇さんの2名が優秀賞を受賞しました。2人の考えた献立はそれぞれ2月に給食として提供しました。苦手な野菜を食べやすくしたメニューは生徒にも好評!また、先日配布された、足立区中央図書館発行のTeen's Scopeには、2人の考えた献立やコメントが掲載されました。もぐもぐだよりと合わせて、そちらもぜひご覧ください!

2月14日(水)提供



←〇〇〇〇さんの献立
ブロッコリーツナマヨ
トースト
牛乳
大根フライ
トマトとレタスのスープ
ポンカン

2月29日(木)提供



←〇〇〇〇さんの献立
ブロッコリーチャーハン
牛乳
ししゃものから揚げ
大根ツナサラダ
わかめスープ

※どちらの献立も一部アレンジして提供しています。

おらせ

栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています!お子さんがどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧になってみてください。



オススメ給食レシピ！



大人気！キムチチャーハン



材料 <<作りやすい量>>

米	2合
にんにく(みじん切り)	小さじ1
しょうが(みじん切り)	小さじ1
★豚こま肉	30g
★酒	小さじ1
にんじん	1/5本
キムチ	120g
長ねぎ	1/3本
小松菜	1/2株

【調味料】

油	適量
塩	2つまみ
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1

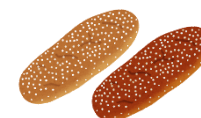
作り方

※米は鶏ガラスープ(素なら小さじ1程度)・キムチの汁・具の煮汁で炊くと味馴染みが良いです！

- ① 豚肉は★の調味料で下味をつけておく。
- ② 野菜を切る。
にんじん→みじん切り 長ねぎ→みじん切り
小松菜→ざく切り
※キムチも大きかったら刻む。
- ③ 油を熱しにんにく・しょうがを炒め香りを出す。
- ④ 豚肉を加えて炒める。
- ⑤ にんじんを加えて炒め、火が通ったらキムチを加え調味する。
(煮汁で米を炊く場合はここでとる。)
- ⑥ 長ねぎ・小松菜を加えてサッと炒める。
- ⑦ 炊きあがったごはんを加えてよく混ぜ合わせ仕上げる。



給食の定番！2色揚げパン



材料 <<作りやすい量>>

コッペパン 小さいサイズ6個※超熟ロールがオススメ！

【きな粉揚げパン】

☆きな粉	大さじ2
☆砂糖	小さじ4
☆塩	ひとつまみ

【ココア揚げパン】

ミルクココア	大さじ2
--------	------

作り方

- ① きな粉揚げパン用に☆材料を混ぜ合わせる。
- ② 小さなフライパンに厚さ1~2cmになるように油を入れて火をつける。
- ③ 油が温まったらコッペパンを1つずつ揚げていく。
トングでコッペパンをくるくる回しながら両面を揚げる。
- ④ コッペパンの油を切り、熱いうちに①のきな粉、ミルクココアをそれぞれまぶす。
(3個ずつ)

マドレーヌカップで作る！手作り肉まん



材料 <<6個分>>

直径7cm・高さ3cm程度のマドレーヌカップ 6個
→アルミホイルで同じくらいの大きさのものを作れば代用できます。

【生地】

小麦粉	180g
ベーキングパウダー	小さじ2(8g)
砂糖	大さじ3(27g)
塩	2つまみ
水	170ml
サラダ油	30g

【具】

豚ひき肉	120g
しょうがチューブ	1cm
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	小さじ2

※給食ではラードを使用しました。

※お好みでみじん切りにした長ねぎや
たけのこを少量入れてもおいしいです！

作り方

準備：鍋に蒸しざるなどを入れ、水を入れて沸かしておく。

- ① 具を作る。材料を全てボールやポリ袋に入れて、よく捏ねる。
- ② 生地を作る。小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩をボールに入れ、よく混ぜる。
- ③ 水を加えて滑らかになるまで混ぜたら、サラダ油を加えてなじむまで混ぜる。
- ④ マドレーヌカップに生地を少量入れ、丸めた肉だねを置く。具が隠れるように生地を入れる。
- ⑤ 蒸し器を入れた鍋で15分蒸す。