たべものしんぶん

おうちの人といっしょによんでね

令和6（2024）年12月号千里丘小学校

11月12日（火） PTA主催 給食試食会が実施されました!!!

6年生が修学旅行に行っている機会を利用して実施し、当日、47名の参加がありました。

まず、はじめに栄養士から摂津市の学校給食についてや千里丘小学校での食育の取組み等、話をさせていただきました。その後6年生の教室に移動していただき、子どもたちと一緒の給食を喫食していただきました。

【メニュー】 ナン・牛乳・ドライカレー・野菜ソテー

保護者の方から
「ココが知りたい！」
をいただきました！

「1日に必要なそれぞれの栄養価が知りたい！」

⇒厚生労働省の8～9歳の食事摂取基準によりますと、およそ エネルギー1,800kcal たんぱく質 30g 脂質は摂取エネルギー全体の13～20% ビタミンA 350μgRAE ビタミンB_1 0.8mg ビタミンB_2 0.9mg ビタミンC 60mg カルシウム 550～600mg マグネシウム 140mg 鉄 6mg です。が、あくまで平均であり、男女差や活動レベルなどで違いもありますので目安にしていただいたらと思います。

「新校舎になったら（給食は）どうなるのか 中学校は（給食は）どうなるのか」

⇒新校舎にはもちろん給食室があります！ 全校児童、教職員数を対応できる広さの給食室です。メニューはこれまで通り市内10校の小学校統一のメニューです。給食室内に炊飯器がありますので自校炊飯となります。学校内で作った給食を温かい物は温かいうちにお出しします。

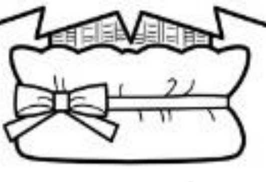
中学校給食に関しましては、現在、摂津市は選択制のデリバリー給食（ランチボックス）ですが、市が全員喫食に向け、給食センターの設置を検討しております。なお、給食センター運営開始時期については、令和 9（2027）年 1 月を目途とすると摂津市のホームページに掲載されています。センター方式ですので 1 か所で作ったものを 5 校の中学校に運ぶ形となります。

～給食室からもメリークリスマス！～

12月17日（火）はクリスマス献立です♪

- ★コッペパン
- ★牛乳
- ★チンゲンサイのスープ
- ★ハンバーグ
- ★お米でガトーショコラ

1人1個のハンバーグがつきます！ひき肉に材料を入れてよくこね、ハンバーグの形にします。機械で作っているのではありません。調理員さんが1つずつ作ります！その数、なんとおよそ560個！！！そしてオーブンで焼きます。焼けたハンバーグの上に給食室手作りのソースをかけます。愛情たっぷりのハンバーグ！調理員さんは朝から大変ですが、心をこめて作ります！楽しみに待っていてね♪



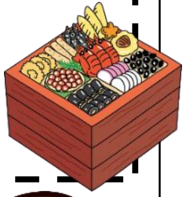
こたえ

だて巻き―頭がよくなる［巻物（書物）をイメージしている／卵を使っているので子だくさんの願いも］さといも―子だくさん［親いもからたくさん子いもがつくため］エビ―長生きする［腰の曲がった形をお年寄りに例えている］くりきんとん―財産が増える［漢字では「金団」と書いて財宝を表す］黒豆―まじめに働く［ま（じ）めに働く］煮しめ―家族仲良く［いろいろな野菜をいっしょに煮ることから家族仲良く暮らせることを願って］れんこん―先を見通す［穴が空いているから］くわい―出世する［大きな芽が出ることから］田作り―豊作［干した魚を畑の肥料に使っていたことから］こぶ巻き―祝う・えらくなる［コンブは「よろこぶ」というお祝いの意味／巻物の形からえらくなってほしいという意味も］

裏面へ続く

ある日の給食時間、教室を回っていると「今日の給食、おせちの味と似てる～」と言われました。おせちを食べていることを嬉しく思いました。おせち料理という伝統料理が継承されることを願っています。おせち料理にはさまざまないわれや願いがあります。

そこで **クイズ** にちょうせん➡

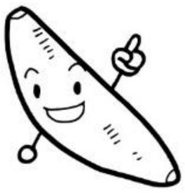


答えはこのおたよりのどこかにあるよ!

1年生 11月19日(火)

★さつまいもパーティ★

さつまいもを育てていた1年生 いも掘りも楽しみました!でも掘って終わりではありません! 切ったさつまいもをホットプレートで両面を焼き、塩をかけておいしく食べました!



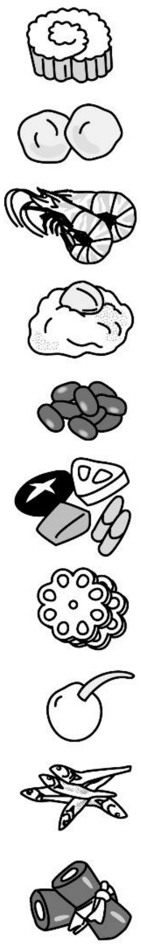
きゅうしょく 給食レシピ

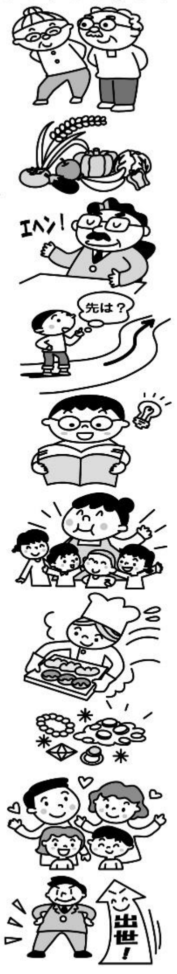
「また出してほしい!!!」とたくさんの人から言われました＾＾
お家でもぜひ作ってみてください★

11月29日 新献立 「坦竹うどん」

おせち料理のいわれ 線で結ぼう!

“おせち料理”には、さまざまな“いわれ”(昔から言い伝えられてきたこと)があって、新しい年を祝う気持ちと家族やみんなの健康や幸せを願う気持ちがこめられています。食べ物のかたちや文字から想像して、どういう意味があるか、線で結んでみましょう。





たべもの	いわれ・願い
だて巻き ・	・長生きする
さといも ・	・豊 作（お米や野菜などがたくさん収穫できること）
エ ビ ・	・祝う・えらくなる
くりきんとん ・	・先を見通す（これから起きることを前もって考えられること）
黒 豆 ・	・頭がよくなる
煮しめ ・	・子だくさん
れんこん ・	・まじめに働く
くわい ・	・財産が増える
田作り ・	・家族仲良く
こぶ巻き ・	・出世する

〔材料〕 (材料は1人分)

冷凍うどん	60g
豚ひき肉	20g
冷凍豆腐	15g
たまねぎ	25g
にら	10g
もやし(緑豆)	15g
しろねぎ	5g
にんにく	0.1g
しょうが	0.5g
豆板醤	0.05g
合わせみそ	10g
薄口醤油	2.5g
砂糖	2.5g
白ごま	1.5g
ごま油	0.6g
塩	0.1g
こしょう(白)	0.01g
サラダ油	1g
豆乳	10g
鶏ガラスープ	120cc

〔作り方〕

玉ねぎ…薄切り　にら…2cmの長さに切る
白ねぎ・にんにく・生姜…みじん切り
白ごま…する
豆乳…湯せんまたは常温に戻しておく
A…味噌・醤油・砂糖を混ぜ合わせておく

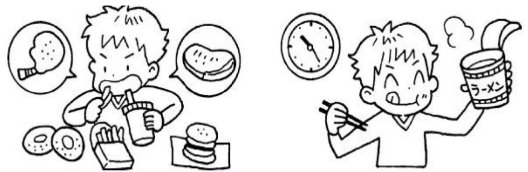
①サラダ油を熱し、豆板醤、白ねぎ、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら、豚ひき肉を入れ炒め、Aで調味する。
②①に玉ねぎ、もやし入れて炒め、鶏ガラスープを入れ煮る。
③煮立ったら、豆腐、にらを入れ、うどんを入れ、豆乳、白ごま、ごま油を入れ、味を調え仕上げる。

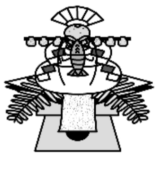
担竹うどんってどういう意味?

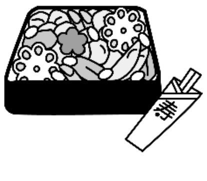
担々麺風の「担」と、この献立を考案した調理員さんの名前からとって担竹うどんと名付けられました。

冬休みの食生活

食べすぎや夜食のとりすぎに気をつけよう







冬休みは楽しいイベントがいっぱいですね!ついつい夜遅くまで起きて、朝、起きられなくて、朝ごはんを食べず…と生活リズムが乱れがちになります。冬休みも「食事・運動・睡眠」が大事です! 冬休みも規則正しい生活を心がけましょう! 年が明けてみなさんの元気な顔を見られることを楽しみにしています。3学期は1月10日(金)から給食が始まります。お楽しみに♪