

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3年11月30日

<今月の給食目標> 手をきれいに洗おう

冬らしい寒さが感じられるようになりました。冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、
うがいも忘れずに！



正しい手の洗い方を確認しよう

- ①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ②手の甲をのぼすように洗う。
- ③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④指の間を洗う。
- ⑤親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥手首を洗う。
- ⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧清潔なハンカチやタオルでふく。

~つくってみませんか~

<切り干し大根のペペロンチーノ>

(材料)	(4人分)	目安
オリーブ油	小さじ1/2	
にんにく	1かけ	
鷹の爪	1/2本	
ベーコン	1枚	
たまねぎ	1/4個	
にんじん	4cm	
切り干し大根	15g	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	

- ①切り干し大根は、軽く水洗いし、3分ほど水に浸けたら、水気をよく絞っておく。
- ②オリーブ油に種を除いた鷹の爪を入れて加熱する。
- ③鷹の爪を取り出し、にんにく、ベーコン、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ④①を加えてさらに炒める。
- ⑤塩、こしょうで味を調える。

和風の煮物でおなじみの切り干し大根ですが、目先を変えた料理です。ポイントは、切り干し大根のシャキシャキとした歯ごたえを残すことです。水であまり戻さずに炒めると、より「ペペロンチーノ」感が出せます。粗挽きこしょうを使うのもいいですね。鷹の爪はお好みで調整してください。

「和食の日」食育推進事業献立を実施しました

11月24日、「和食の日」にちなんで献立を実施しました。学校給食では、日頃から和食献立を多く取り入れていますが、今回の献立のポイントは、「だし」と「一汁三菜」。昆布とかつお節でとった「だし」の香りやうま味をすまし汁で味わい、和食の基本とされる「一汁三菜」という形を伝えられればと考えました。また、献立は、八丈島産△ロアジのほか、白菜、小松菜、さつまいもなど、東京都産の食材を使用しました。



当日は、5年生を対象に「和食の日」出前授業があまりました。(一社)和食文化国民会議副会長で日本料理の村田吉弘先生や、いただきますinfo事務局の海老原誠治先生から、日本料理、和食を通じた敬いの文化等について学び、給食も、5年生のみ和食器の「お膳」です。体育館で「ござ敷」に着座しての学習と給食は、子供たちにとって初めての体験でしたが、姿勢よく座り、給食もきれいに食べていました。

5年生 和食器の「お膳」



「和食の日」を通して、和食に対する興味・関心を深め、日本の和食文化を大切にしようとする心を育むことができればと思います。当日配付しました「和食の日」リーフレットで、ご家庭でも話題にしていければ幸いです。



(一社)和食文化国民会議・制定