

# きゅうしょくだより

令和8年5月号  
昭島市立武蔵野小学校

新年度を迎えて、早1か月が過ぎました。新しい学年やクラスに少しずつ慣れてくる一方で、新生活の疲れが出始める頃でもあります。食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして心と体の調子を整えましょう。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、日中は日差しが強く汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整や水分の補給を心がけて熱中症にも注意しましょう。



## めざせ！魚はかせ

みなさんのご家庭では、どのくらい魚料理を食べているでしょうか？

厚生労働省が公開している国民健康栄養調査によると、日本人の魚の摂取量は平成13年をピークに下がり続け、令和6年は一日平均60g程度（お刺身2～3枚分）であることがわかっています。近年は食の欧米化が進み、肉の摂取量が一日平均100gを超え、増え続ける一方で、魚の摂取量は減っています。魚には、筋肉や血液を作るための良質なたんぱく質や油を多く含み、バランスの良い食生活にはなくてはならない食材です。給食でも、子ども達がなるべく様々な種類の魚を摂取することができるように、調理法や味つけを工夫して、提供しています。

今年度は、毎月の献立の中で、特に注目してほしいお魚について、楽しく学ぶことができる動画を見たり栄養士の話の聞いたりして、日頃食べている魚について、子ども達にもっと知ってもらえる機会を作りたいと考えています。ぜひご家庭でも魚について、話題にさせていただき、子ども達の食への興味・関心を広げていきましょう。



## ☆おはしを上手に使えるようになろう☆

学校給食では、和食を中心とした給食を提供しており、主にはしを使って食べます。はしは日本の食文化に欠かせない道具の一つです。食事のマナーとして、はしを上手に使うって食べられることはとても大切です。はしは、大豆をつまむ、のりをくるむなど、日本独特の食事に合わせた様々な使い方をすることができます。はしを上手に使いこなすことにより、食べ方が美しくなり、食事がスムーズに食べられるようになります。

日々の食事の中でいろいろな使い方を学ぶことで、はしの使い方が上達していきます。積極的にはしを使用し、練習してみましょう。



人気の給食レシピ

## カレー肉じゃが



4月の給食で人気だったメニューを紹介します。ぜひ作ってみてください。

### <材料> (4人分)

豚こま肉	100g
油	小さじ2
じゃがいも	3個
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
白滝	80g
さやいんげん (冷凍)	30g
★酒	小さじ1
★砂糖	大さじ2
★醤油	大さじ1と1/2
★みりん	小さじ1
カレー粉	小さじ1

### <作り方>

- ① じゃがいもを一口大の大きさに切り、にんじんをいちょう切り、玉ねぎをくし切りにする。白滝、さやいんげん(冷凍)を食べやすい長さに切る。
- ② 油をしいた鍋を中火で熱し、豚こま肉を炒める。肉の色が変わり、火が通ってきたら、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを入れてさらに炒める。
- ③ 食材に油が回ったら、白滝と★の調味料を入れ、鍋の蓋をして15分程度煮る。
- ④ 最後にさやいんげん(冷凍)とカレー粉を入れ、さらに5分程度煮て完成。



- ☆ カレー粉の量は、お好みで調整してください。
- ☆ さやいんげん(冷凍)はなくても良いですが、入れると彩りが良くなります。その他にもグリーンピースやむき枝豆を加えるのもおすすめです。
- ☆ しっかり煮込んで汁気をなくすと、お弁当のおかずにもなります。