

きゅうしょくだより

令和8年5月号
昭島市立つつじが丘小学校
給食室

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。



♪ つつじが丘小学校給食室の紹介 ♪

つつじが丘小学校では、1階の給食調理室で給食を作っています。そのため、給食室からおいしそうなおいがしてくる時があると思います。みなさんが毎日食べているその給食は、どのように作られているのでしょうか？ちょっとのぞいてみましょう！

★ある日の給食室

毎朝給食に使う食材が届きます。

届いた食材の数量、品質、品温、産地、期限等を確認します。

野菜を3回洗い、みなさんの口の大きさや、料理のイメージなどを考えて、工夫しながら切ります。



＊生揚げのねぎソースかけ	長ねぎ 4K	あじみじん	4月22日
＊生薑	170g	すりおろし	水曜日
＊筑前煮	ごぼう 8K	乱切り	
	人参 6K		
	里芋 12K	1.5cm x 0.5cm	
	干しいたけ 0.3K	1.5cm x 1.5cm	
	じゃがいも 2K	1.5cm	
	たけのこ 5K	乱切り	
＊玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ 11K	1/4 x 1/2 x 0.5cm	
	人参 4K	1.5cm x 0.5cm	

この日の野菜は合計116kg！
牛乳は17ケース！

「何かついていないかな？」と、確認しながら肉や魚を鉄板に並べ、スチームコンベクションオープンで焼いたり、蒸したりします。

料理が出来上がったら、中心温度を3か所以上確認して、クラスごとに数えたり、ソースをかけたりします。

クラスごとの人数表です。



	1 <small>＜2＞</small>	2 <small>＜2＞</small>	3 <small>＜2＞</small>
1	27+2	27+2	27+2
2	35+1	34+1	34+1
3	32+1	32+1	32+1
4	30+1	30+1	30+1
5	34	35	34
6	29	30	30

1日に45kgのお米を釜で湯炊きします。

カレールウも手作りです！

クラスの人数に合わせた重さに計量します。

おいしい給食の出来上がり！



学校給食を通して、みなさんの健やかな毎日と成長を支えていきたいと思えます。たくさん食べてくださいね！