



第8号



令和8年10月1日

児童数127名

愛川町立田代小学校

発行責任者 栗根 幸子

本校の食育について

栄養教諭 金子 桜

今回の学校だよりでは、田代小学校の食育についてお伝えしたいと思います。

本校の今年度の食育のねらいは、次のとおりです。

「食」に関することを知らせ、「食」に興味をもち、
バランスの良い「食」を選択する力を身につけたり、
健全な「食」生活を実践できる力を身につけたりすることができるようにする。

このねらいにせまる手立てとして、月に一度「食育の日」を設けて取り組んでいます。

今年度の食育の日は、「偉人の好きな食べ物」をテーマに、歴史上の人物の好きな食物を給食に取り入れ、食べる意欲につながる工夫をしています。

例えば、源頼朝が好きだった鮭、ウォルト・ディズニーのチリビーンズ、クレオパトラがモロヘイヤ、北里柴三郎が好きなきゅうりとキャベツ、ベートーベンのマカロニチーズとパンなどです。

9月の食育の日には、「お札の偉人 洪沢栄一」の給食で、彼が好きだったじゃがいもを使ったかきたま汁を作りました。10月には、「武将 織田信長」の給食、くりを使った給食がでます。このように、普段の食生活では、子どもたちがあまり食べ慣れていない食材も、興味をもって食べられるように工夫をしています。

しかし、課題もあります。それは、好きな食べ慣れているメニューは進んでよく食べてくれるのですが、苦手意識がある食材やメニューは敬遠しがちで、残念なことに手をつけない子どもも多いことです。

作る側としては、幅広い食経験をしてほしいと考えています。生涯健康な生活を丈夫な体で過ごすために、食育を通してバランスのよい食事について学ぶ場が「給食」であってほしいです。少しでも様々な食材をおいしく食べられるように、給食では、切り方や味つけなどの調理法や五感を使った食事の工夫（味、匂い、食感、見た目、BGM）、季節を感じる食事の工夫をめざしていきたいです。ご家庭や地域でも話題にしていただけたら幸いです。

今回は、ご家庭でも旬の食材をおいしくバランスよく食べられるように、給食のレシピを紹介したいと思います。



源頼朝の好物 焼き鮭



ウォルト・ディズニーの好物
チリビーンズ

給食の写真です。



今の時期に美味しいさつまいもを使用した「鶏肉とさつまいもの炊き込みごはん」、苦手でも豆をおいしく食べられる「じゃがいもと大豆磯辺揚げ」のレシピを紹介します。ぜひご家庭でも親子で作ってみてください。

鶏肉とさつまいもの炊き込みごはん

【材料と分量（4人分）】

- ・米 2合
- ・鶏もも肉（一口大） 80g
- ・さつまいも（角切り） 60g（中1/3本程度）
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★料理酒 小さじ1
- ★砂糖 小さじ1
- ★塩 少々

【作り方】

- ① 米を研ぐ。さつまいも、鶏肉を切る。
- ② 炊飯釜に米、調味料★を入れる。
炊飯釜の目安の線まで水を入れる。
- ③ ②にさつまいも、鶏肉をいれて炊飯する。
- ④炊き上がったら、混ぜ合わせて完成です。

【ポイント】

- ・鶏肉と一緒に炊き込むことでうま味がアップします。
- ・さつまいもは、炊飯器でじっくり加熱することで、あまみが引き出されます。

じゃがいもと大豆の磯辺揚げ

【材料と分量（4人分）】

- ・じゃがいも（角切り） 200g（大1個）
- ・蒸し大豆 50g
- ・かたくり粉 大さじ1
- ・揚げ油
- ・青のり 適量
- ・塩 適量

【作り方】

- ① じゃがいもを切り、水にさらす。
- ② 揚げ油を熱し、じゃがいもを素揚げにする。
- ③ 大豆にかたくり粉をまぶして揚げる。
- ④ 揚げあがったじゃがいも、大豆に青のりと塩をまぶす。

【ポイント】

- ・青のりと塩のシンプルな味付けが給食でも人気です。

第2回いちょっこ会全体会を開催しました

9月25日（金）、第2回いちょっこ会全体会を行いました。今年度の総合的な学習のテーマ「田代よいとこ」に向け、子どもたちが地域で体験できる学びについて活発な意見交換を行いました。

◆ 地域は「人財の宝」です！【地域の人財大募集！】 ◆

子どもたちの世界と夢を広げるため、地域の皆様のパワーが必要です！「野菜作りを教えられる」「昔遊びを一緒にできる」「特技を披露したい」など、皆様の『やれること・やりたいこと』をぜひ学校へお知らせください。ボランティア・お手伝いは大歓迎です！

また、11月14日（土）開催予定の「ふれあいレクリエーション」に向けた打ち合わせも行いました。今年も地域と子どもたちが笑顔でつながる素敵な一日にしていきます。



<10月の主な予定>

- 6日（火）児童朝会 わんぱくタイム
- 8日（木）・9日（金）5年生宿泊学習
- 9日（金）1年生親子活動
- 13日（火）学校朝会
- 14日（水）6年生授業参観・親子活動
- 15日（木）3・4年生遠足
- 16日（金）5年生オンライン工場見学
不審者対応訓練
- 20日（火）3年生音楽朝会
1・4年生防災教室
5年生親子活動
- 22日（木）1・2年生遠足
- 23日（金）児童委員会活動
- 27日（火）6年生交流運動会
- 30日（金）オータムフェスティバル

いちょっこブログ
随時更新中！！

