ぱくぱく通信
児童・生徒向け

きゅうしょくだより

食育だより

生徒・保護者向け

令和8年11月号
栃木市大平学校給食センター

◎バランスのとれた食事(和食文化)◎

給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

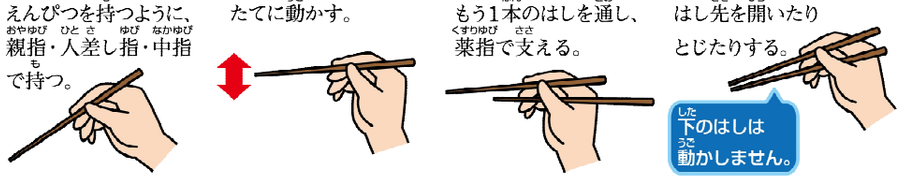
①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。

②「1」の字を書くように、たてに動かす。

③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。

④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

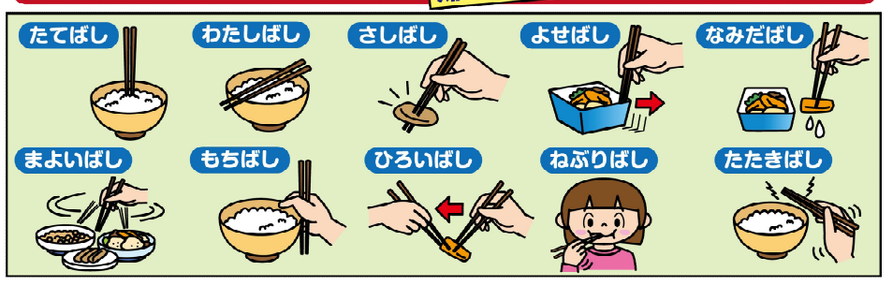
下のはしは動かしません。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



◎リクエスト献立◎

11月は、大平中学校のリクエスト献立です。
今年の大平中学校のリクエストメニューのテーマは「みんなが大好きな給食で秋を味わおう」です。
コメントは「このメニューは、給食委員会で考えました。コンセプトは3つあります。①秋の味覚を楽しみたい。②栄養バランスがいい。③みんなが残さず、食べやすいものです。」です。

献立：栗ごはん　牛乳　鶏の照り焼き　トマトのシーザーサラダ　けんちん汁

◎　食育の授業　◎



⇐9/29大平西小学校5年生
家庭科の授業で「食事の役割と栄養のバランスを考えよう」を学級担任と栄養教諭で実施しました。児童は「五大栄養素という言葉を初めて知った。自分はビタミンが足りてないかもと思った。」「給食ではいつも五大栄養素が含まれていることが分かった。」などと感想を書いていました。

9/4大平南中学校・大平中央小学校・9/10大平中学校
佐野日本大学短期大学の栄養士フィールド2年生が実習に来ました。その学生が大平南中学校で紙芝居での食育をさせていただきました。生徒からは「なんで栄養士になろうと思ったのですか。」や「食中毒の怖い話を教えてください。」などと質問があり、丁寧に学生が回答しました。また、大平中央小1年生の授業や大平中学校1年生調理実習のお手伝いもしました。





⇐9/8大平中央小学校1年生
「給食はどうやってできるのかな」の授業を担任と栄養教諭で実施しました。児童は「残さずきれいに食べないと、調理員さんが悲しむ。」「心を込めて、感謝して食べたい。」などと感想を言っていました。

10/1　大平西小学校給食試食会⇒
大平西小学校で学校給食試食会を実施しました。保護者からは「前回試食会で食べたマーボードウフを家でも作りました。」「起床後に摂る朝食が、すでにその日の夜の睡眠に直結するほど大切なことが分かりました。」などと感想をいただきました。





⇐9/10・10/13大平中学校1年生
「豚汁」の調理実習を家庭科担当教諭と栄養教諭で実施しました。生徒は「豚汁は具がたくさんあって、時間管理や準備が大変だったけど、おいしくできた。」「調理してみて切るのが難しかったので家でも作って練習したい。」などと感想を書いていました。

◎給食レシピ紹介◎

ジャンバラヤ

◇**材料**(4人分)
- サラダ油・・・3ｇ　・おろしにんにく・・・2ｇ
- たまねぎ・・・120g(みじん切り)
- ウィンナー・・・100g(輪切り)
- ひよこ豆(ガルバンゾ)水煮・・・20ｇ
- ピーマン・・・・20g(みじん切り)
- 塩・・・0.4ｇ　・こしょう・・・少々
- トマトダイスカット缶詰60g・コンソメ・・・2g
- 白ワイン・・・8ｇ　・ウスターソース・・・8g
- ケチャップ・・・30g　・チリパウダー・・・0.2g

◇**作り方**
①油ににんにくを入れ香りを出す。
②たまねぎ、ウィンナー、ひよこ豆、ピーマンを入れて炒める。
③火が通ったら、塩、コショウ、トマト、コンソメ、白ワイン、ウスターソース、ケチャップ、チリパウダーを入れて、味を調える。ごはんにかけて食べる。

◇**おすすめポイント**　9月4日のメニューでした。
「初めてのメニューでとてもおいしかったです。子ども達も楽しみにしていました。」などと、大好評なメニューです。