

しょくいく インフォメーション

10月号
令和2年10月1日発行
川口市立並木小学校
毎月19日は食育の日

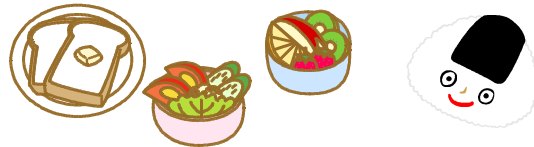
朝夕は涼しくなり、秋を感じる季節となりました。

10月1日は、『中秋の名月』で給食では『お月見給食』として、月見団子汁とお月見ゼリーが出ます。また、10月10日の『目の愛護デー』に因み9日に目によいとされている「ブルーベリーゼリー」、10月30日は『ハロウィン』に因み「かぼちゃのクリームスープ」を作ります。今月は『実りの秋』、くり・さつまいも・きのこ類、みかん・りんごが登場します。

10月29日は就学時健診のため手早く食べられる、おかかと鮭の『おにぎり給食』です。(1～2年はおかかだけです)

10月2日に予定していた巨峰ですが、天候不良による品不足になり中止となりました。

並木っ子の実態について



朝食について	5年		6年	
	7月	9月	7月	9月
毎日必ず食べる	82%	83%	77%	77%
主食・主菜・副菜がある	43%	37%	45%	44%
みそ汁を飲む	36%	36%	37%	37%
自分で作ることがある	64%	66%	70%	65%

本校は、食育に力を入れています。今年度は新型コロナウイルス感染症対策で、実施できない事がありますが、卒業する時には、『自分で簡単な食事を作ることができる児童』を目指して取り組んでいます。

1年生では給食づくりや食材についてのさまざまな体験活動を取り入れ、最後におはしのマナーについて学びます。2年生では朝食の大切さを、3年生の特活で初めて栄養について学び、4年生の保健でも再び扱います。5・6年では家庭科を中心に組み立てています。他にも5年生では社会科での食料生産、6年生では生活習慣病の予防についての保健学習もあります。大きくは5・6年生の家庭科につながるように、さまざまな授業や活動に取り組んでいます。

今年度、7月と9月に5・6年でアンケートを実施しました。1学期に調理実習がなかったのが心配でしたが、夏休みの課題で料理を作ったことが影響していると思います。特に、5年生は2%上がっています。6年生は、7月の結果は休校中に自分で作ったことが伺えます。これらのことから、並木っ子は食への関心が高いと考えます。これからも継続して取り組んで参ります。

今月は、2年学級活動『おはよう！うんちくん！』で、生活習慣や食生活を振り返り、朝から排便をする重要性について、学級担任・養護教諭・栄養教諭で授業を行います。

『フランス料理』



フランス料理は、もともと貴族の宮廷料理でした。フランス革命後、手間ひまかけてごちそうを作っていた宮廷料理人たちの多くが町に出てレストランを開いたことで、フランス宮廷料理が一般に広まったといわれています。

2010年11月にユネスコ政府間委員会において、無形文化遺産にフランス料理が登録されました。料理が無形文化遺産に登録されたのは、これが初めてでした。

代表的なものは北部と西部の「舌平目のムニエル」西部の「ガレット」南部の「ブイヤベース」や日本の洋食としても知られている「オムレツ」「ポトフ」などがあります。

村ごとに、特徴的なチーズが1つはあるといわれるほど、チーズの種類が豊富です。世界中に輸出され、牛乳だけではなく羊や山羊の乳からもチーズが作られます。代表的なものは、表面が白カビでおおわれた「カマンベール」、青カビチーズの「ロックフォール」、山羊の乳から作る白カビチーズの「シェーヴル」です。

ソースが基本といわれているフランス料理ですが、一般的にはバターで小麦粉を炒め、色をつけずに牛乳でのばす「ホワイトソース」、小麦粉を褐色になるまで炒め、スープなどでのばす「ブラウンソース」があります。これらのソースは料理の土台として使われ、ホワイトソースはホワイトシチュー・クリームスープ・グラタン・コロッケなど、ブラウンソースはビーフシチュー・ブラウンソース煮などの料理に使われています。

給食では9日（金）にゆっくりと時間をかけて炒めた手作りのホワイトソースを使った「さつまいものグラタン」が登場します。

具材には今が旬の食材、さつまいもを素揚げして入れています。



今月の献立紹介

9日（金）『さつまいものグラタン』

材料	4人分（g）	切り方	作り方
さつまいも	200	角切り	① さつまいもは油で揚げる。
揚げ油			② ホワイトルーを作る。
鶏むねこま	75		③ 規定の水に、鶏肉とたまねぎを入れる。
たまねぎ	150	スライス	④ 塩・こしょうして、②と水で溶いたスキムミルク・湯煎した牛乳を加える。
塩	少々		⑤ ①を入れる。
こしょう	少々		⑥ 容器に入れ、チーズとパン粉とパセリと散らす。
クッキングチーズ	15		⑥ オープンで15分～20分焼く。
菜種油	7.5		
バター	10	ルー	
小麦粉	25		
スキムミルク	5		
牛乳	150		
水	90		
パセリ		みじん	
パン粉			



新献立23日（金）『ミルファンティスープ』

鶏ガラで出汁をとる本格的なスープです。

普段の野菜スープに、パルメザンチーズとパン粉と卵を入れて、最後にパセリをちらします。



