

しよくいく インフォメーション

11月号
令和2年10月30日発行
川口市立並木小学校
毎月19日は食育の日

紅葉の季節となりました。

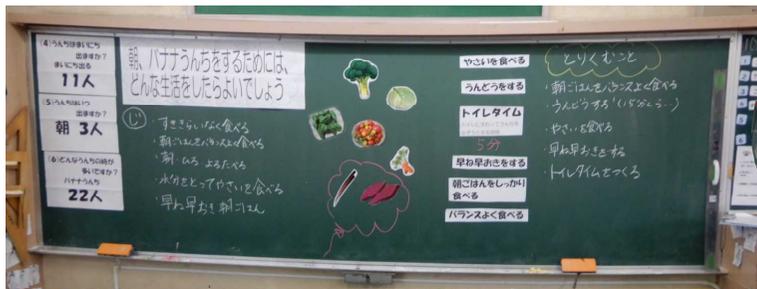
10月は、2年学級活動で生活習慣に関わる指導を行いました。また、29日の就学時健診では初めての『おにぎり給食』を実施しました。

11月は、『彩の国ふるさと学校給食月間』で、地場産物を使用した、埼玉県や川口市に因んだ献立が多数登場します。また、恒例の『板前給食』を、今年度も地域で割烹料理屋をされていて、主任児童委員の山野栄三郎さんにご協力いただき割烹料理を作ります。ご家庭でも話題にさせていただくと嬉しいです。

2年学級活動「おはよう！うんちくん！」

「朝、バナナうんちをするためには、どんな生活をしたらよいでしょう」

毎日取り組んでいる「健康観察カード」に、早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちの欄があります。2年生の実態を見ますと、朝うんちの欄に×がつく児童が多いことから、今年度学級活動で、児童に「朝うんち」について主体的に考える学習を、学級担任・養護教諭・栄養教諭で行いました。



児童の意思決定としてあがったものは、「毎朝『トイレタイム』を作るためには、早ね早おきをする。」「早ね早おきをして、毎朝朝ごはんを食べて、しっかり『トイレタイム』をする。」「バナナうんちをするために、肉だけでなく、サラダをちょっとずつ食べていきたい。」でした。

事後の取組を6日間行い、実態調査をしました。

項目	取組前	取組後	項目	取組前	取組後
朝うんちしている	19%	39%	野菜が好き	73%	78%
毎日うんちが出る	46%	63%	朝ごはんを必ず食べる	93%	91%
バナナうんちが出る	77%	88%	給食を残さず食べる	45%	49%

取組により、朝うんちをした児童が20%増・バナナうんちをしている児童が11%増・毎日排便をした児童が17%増という結果になりました。健康に関する自己管理能力を高めることができました。今後ご家庭で『トイレタイム』の声かけをお願いします。

板前給食

今年度は、11月12日（木）に実施します。

献立は、山野さんと栄養教諭が何度も協議し試作をして考えました。当日も給食室で調理員と一緒に調理していただきます。

秋鮭と浜名湖の生青のり
入り出汁茶漬
鹿児島産鰯（ぶり）
紅葉の初雪見立て
みかん 牛乳



『中華料理（中国）』



中華人民共和国は、人口世界1位の国です。日本で一般的に知られている、上海・広東・北京・四川の『四大中華料理』について紹介します。

○ 上海料理

東部の上海を中心とした料理です。魚介類が多く淡泊な味付けが特徴です。中国各地から上海に移り住んだ人や外国人の居住が多かったため、豊かな食文化が誕生したといわれています。代表的な料理は上海がに、かに玉、酢豚などです。

○ 広東料理

南部の広東省を中心とした料理です。代表的な料理はしゅうまい、わんだんめんなど日本でおなじみの料理が多く、中国茶を飲みながら軽食を食べる飲茶という文化が定着しているのが特徴です。

○ 北京料理

北部の北京市内の人々が食べていた家庭料理のほか、宮廷料理としての一面も持っています。濃厚な味で、油を使った炒め物や揚げ物が多いことが特徴です。代表的な料理は北京ダック、ジャージャーめん、水ぎょうざ、杏仁豆腐などで、貴族に供される料理であったため、華やかな料理が多くあります。

○ 四川料理

西部の四川省を中心とした料理です。高温多湿な気候のため、新陳代謝をあげるために香辛料が多く使われているのが特徴です。代表的な料理はマーボー豆腐、えびのチリソースなどです。

今月は、5日に「ジャージャーどうぶ」と「春巻」、11日に「春雨スープ」と「とりとカシューナッツの炒め煮」、17日に「マーボーめん」と「ひじきぎょうざ」が登場します。

今月の献立紹介



12日（木）『鹿児島県産ぶり 紅葉の初雪見立て』

材料	4人分(g)	作り方
ぶり立田揚げ（冷凍）	4切れ	①ぶりを揚げる。
揚げ油		②だいこんはおろして、牛乳と出し汁を入れ火にかける。
だいこん	15	③茹でて5ミリに切ったほうれんそうを加える。
牛乳	10	④水溶きでんぷんを入れ仕上げる。
出し汁	10	⑤①に④をかける。
ほうれんそう	2	
片栗粉	0.5	
水	適宜	

2学期給食終了日
3学期給食開始日

12月23日（水）
1月8日（金）