

いただきます！

～食育だより

令和8年3月12日

2月・3月合併号～

宇都宮市立築瀬小学校

PTAのみなさんからデザートをいただきました

3月9日(月)の卒業に向けてお祝い給食の中のセレクトケーキ(いちごショートケーキとチョコレートケーキ)はPTAのみなさんからいただいたものです。1年間いろんなことに挑戦し、がんばったみなさんに、1年の締めくくりに楽しい給食の時間を過ごしてほしいとの思いでプレゼントしていただきました。



もうすぐ、1年が終わろうとしています。新たな学年になる前に、日ごろの食生活を振り返ってみましょう！そして、新年度に向けて、生活リズムを整え、体調を万全に整えていきましょう！

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

食べたら歯を磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

7～9個



4～6個



1～3個



0個





【愛情たっぷりの手づくり給食】

今年度、月1回から2回の手づくりのデザート^{きゆうしやく}を献立^{こんだて}に取り入れてきました。始めから高難度^{こうなんど}の赤白応援^{あかしろうえん}ゼリー^{つぱし}で突っ走^{つぱし}ってしまいましたが、調理員^{ちようりいん}さんも手作り^{てづく}への思い入れ^{おもい}は強く、子供たち^{こども}も手作り^{てづく}のおいしさ、温かさ^{あたたか}に触れ、少しずつ^{すこ}待ちかね^まてくれるようになっていきました。では、後半^{こうはん}に作った手作り^{てづく}のデザート^てを一部^{いちぶ}ご紹介^{しょうかい}いたします。

(手づくりのケーキ系デザート)



ちゅうしんおんど
中心温度を
しっかりと
測って、
あんぜんかくにん
安全確認

ホットケーキ
ミックスを使
って
作りました。
混ぜるだけで
簡単^{かんたん}にできる
のに、おいし
い！おすすめ
のおやつです
♡

11月26日(水)チョコチップマフィンを作りました。「また食べたい」とリクエストが続出^{ぞくしゅつ}でした



15kgのりんごは、
かわつ
皮付きのまま切裁機^{せつさいき}でカ
ットしました。
りんごの甘味^{あまみ}を
活かしたケーキです。



こむぎこ たまご きじ どうりよう
小麦粉と卵の生地と同量のりんごを入れました。



12月19日(金)アップルケーキを作りました。宇都宮市産^{うつのみやしん}のりんごをたっぷり^{つか}と使いました



蒸しパン^{むしぱん}ミックスを使わず、
小麦粉と
100%にんじんジュースと
ドライにんじん
で作りました。



蒸をあげたら、
蒸し網^{むしあみ}いっぱい^{いっぱい}に広が^{ひろ}った蒸しパンに
感動^{かんとく}しました！

1月27日(火)キャロット蒸しパンを作りました。まったく野菜^{やさい}が食べられない子^こでも完食^{かんじく}できました(o^-o)



高難度^{こうなんど}のマドレーヌ！でも、完璧^{かんぺき}に作りあげました

3月5日(木)しっとりマドレーヌを作りました。とてもおいしいマドレーヌなので、このレシピは教え^{おし}えたくなかつた……

上記^{じょうき}のレシピは、すべて毎月^{まいつき}タブレットに配信^{はいしん}しているひとくちメモ^のに載せています。ぜひ、各月^{かくつき}のひとくちメモ^{みなお}を見直^{みなお}してみてください！

(バッドを使った手づくりのおかず)

アルミカップなどの消耗品の購入もできるだけ控えています。また、ごみも削減できることから、バッドでの調理を始めました。その一部をご紹介します。



イギリスの家庭料理であるシェパードパイ！ミートソースとマッシュポテトを重ねて焼いただけ。でもインパクト大！！

2月13日(金)バレンタインデー給食に合わせたシェパードパイです。バッドに重ねて焼くだけなので簡単！



バッドの底に茹でたマカロニを入れ、鶏肉・かんぴょう・きのこ・ほうれん草などの入ったホワイトソースを注ぎ、パン粉と粉チーズをかけて焼き上げました。濃厚のおいしいグラタンになりました。

3月4日(水)かんぴょうグラタンを作りました。レシピは少しアレンジして、よりおいしく仕上げました♡

(インパクトの大ききで言ったら、この2品でしょう)



おいしい揚げパンが揚げられるようになったら、次は一度で2つの味が楽しめる欲張り揚げパンへ進みます。



アルミホイルを開けると、熱々のこんがり焼けたホットサンドが登場。うれしいね

1月28日(水)ホットサンドを作りました。ハムとチーズを挟んで、ひたすらプレス！サクッとこんがりあったかいホットサンド

10月24日(金)欲張り揚げパンを作りました。何が欲張りかって？

今年度、給食の中に学びを加えることを基本とし、季節感や地域性、築瀬小らしさの演出など多岐にわたり献立(食べること)の楽しさを伝えてきました。給食を楽しみにしている子供たちの姿をみると、背筋に力が入り、がんばらねばと奮起させられます。次年度も、給食に食べる学びを盛り込みつつ、おいしく楽しい給食の運営を続けたいと思います。1年間、ありがとうございました。給食室一同