

# もぐもぐだより

～給食・食育だより～ 4月号

令和8年4月24日  
足立区立栗島中学校  
校長 小山 節  
栄養教諭 有賀 理美

## 給食なせなせコーナー



学校給食は、学校教育の一環として安全でおいしく、栄養豊富な食事を通し、児童・生徒の心身の健全な発達を図ることを目的として実施されています。このコーナーでは、普段の給食がどんなことを意識して考えられているのか、質疑応答形式で紹介します！

今年度もよろしくお願ひいたします!!

今年度の給食が始まって2週間が経ちました。各クラスでは、毎日給食準備を早く終わられるように頑張る生徒の姿が見られます。生徒たちが楽しみにしている給食を作ってくれるのは、有限会社「朝日屋」の皆さんです。6名の調理員で、毎日朝から頑張って給食を作ってくれます。このもぐもぐだよりでは、給食・食育活動の様子、食べ物や健康についての情報などを載せていきます。お読みいただき、ご家庭での会話のネタにいただけたら嬉しいです！今年度も、安全で栄養バランスの良いおいしい給食を提供していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

### 栄養教諭よいごあいさつ!



あるがりみ  
有賀理美と申します。栗島中学校6年目、昨年度6月末より産育休をいただいていたのですが、この4月に復帰しました。  
生徒が喜んでくれるおいしい給食作り、食や健康に興味関心が持てる食育活動を行っていきます！どうぞよろしくお願いいたします。

### 学校栄養職員(学校栄養士)と栄養教諭 どう違う!?

学校栄養職員の主な仕事が給食管理(献立作成・食材発注・会計管理など)なのに対し、栄養教諭は給食管理に加え、生徒に直接関わりながら食に関する指導や授業を行ったり、食を通して教科の授業支援を行ったり、個別の相談指導を行うことができます。今後も教員とのチームティーチングによる授業や教材・資料提供による授業支援など、より生徒に寄り添った食の指導・支援を目指していきます。

### おらせ



#### 【保護者の方へお願い】

お子様が給食当番の週は週末に白衣を持ち帰りますので、洗濯とアイロンかけをし、週明けに持たせるようにお願いします。

栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています！お子さんがどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧になってみてください。

給食日記はこちら!



### なんで色々な味付けや食材、料理がでるの?

様々な味、食材、料理を経験することで味覚を成長させ、成長と共に起こる好みの変化を感じてほしいからです。味には生まれた時から本能的に好きな味と苦手な味がありますが、苦手な味は経験することで徐々に食べられるようになります。食べられる味が増えると、生涯の食の楽しみも広がるので、ぜひ給食で色々な味や料理との出会いを楽しんでください!

#### 生まれながらに好きな味



#### 本能的に苦手な味



### “郷土料理給食”や“世界の料理給食”って何?

栗島中の給食では全国各地の郷土料理やご当地グルメ、世界各国の料理が出ます!

**郷土料理** その地域で昔から食べられてきた伝統的な料理。特産物などが使われていることも多い。

**世界の料理** その国の気候や風土によって根付いた家庭料理や定番料理。

郷土料理や世界の料理を通してその地域の特徴や、その国の食文化を学んでもらえたら嬉しいです!



沖縄県の郷土料理  
・クワジュージー  
・チャンプルー  
・ちんすこう



世界の料理・イギリス  
・シェパーズパイ  
・スコッチブロス

### 栗島中の給食で...

### 食べる体験を通して様々なことを学びましょう!



# オススメ給食レシピ！



春が旬のたけのこを使った野菜の日レシピと、同じく旬の新じゃがいものレシピをご紹介します。足立区の学校給食では“ベジ・ファースト～ひと口目は野菜から～”食べるようにするとともに、毎月給食で旬の野菜を味わう「野菜の日」などを通して“野菜を食べよう！野菜から食べよう！”を進めています。ご家庭でも旬の味をぜひ味わってみてください！

## たけのこごはん(野菜の日レシピ)



材料 << 4人分 >>

米	2合	油	大さじ1
※煮汁+水で炊く		砂糖	小さじ1
鶏こま肉	60g	酒	小さじ1
にんじん	1/3本	しょうゆ	大さじ1強
新たけのこ水煮	小1個	みりん	小さじ1
油揚げ	1枚	さやえんどう	4さや



### 作り方

- ① 人参とたけのこは細い短冊切り、油揚げはせん切りする。
- ② 鶏肉、人参、たけのこを炒める。
- ③ 調味料と油揚げを入れて炒め煮する。具と汁を分ける。
- ④ 米、煮汁、水を加えてご飯を炊く。炊きあがったご飯に具をのせて蒸らし、混ぜ合わせる。

### 【生のたけのこを使う場合】

ぬかや米のとぎ汁でやわらかくなるまで茹で、流水にさらし、アクを抜いてから使用してください。



## 新じゃがのカレー風味肉じゃが

材料 << 4人分 >>

新じゃがいも	中3～4個(約500g)	ごま油	適量
豚こま肉	100g	酒	小さじ1
たまねぎ	1個	砂糖	大さじ1
にんじん	1/4本	しょうゆ	大さじ2
しいたけ	2個	みりん	大さじ1/2
しらたき	50g	カレー粉	小さじ1/2
生揚げ	1枚	出し汁	適量(給食の分量では150cc)

新じゃがは今が旬！  
皮が柔らかいので、綺麗に洗って皮ごと使ってもOKです！

※調味料について：給食は大量調理のため、野菜から出る水分を活かし、出し汁・調味料ともに少ない量で作っています。家庭では使用した出し汁の量に合わせて調味料の量を調整してください。

### 作り方

- ① 食材を切る。  
新じゃがいも→厚めのいちょう切り(皮付きがオススメ!) たまねぎ・しいたけ→スライス  
にんじん→いちょう切り しらたき→ざく切り 生揚げ→1.5cm厚の色紙切り
  - ② 新じゃがいもは水にさらさず、素揚げするか、多めの油で揚げ焼きにする。
  - ③ 鍋にごま油を熱し、豚こま肉を炒める。火が通ったら、たまねぎ・にんじん・しいたけ・しらたきを加えて炒め、酒をふる。
  - ④ 生揚げと具が浸るくらいの出し汁を入れ、具材に火が通ったら、砂糖・しょうゆ・カレー粉を加えて落とし蓋をして煮含ませ、味が染みたらみりんを加える。
  - ⑤ ②のじゃがいもを加えひと煮たちさせ、味を確認して仕上げる。
- ※じゃがいもを素揚げせずに煮込む場合は、生揚げと同じタイミングで加えてください。

