

みんなで食育！！



令和6年4月

毎月19日は食育の日
宇治市学校給食研究会 栄養研究部発行

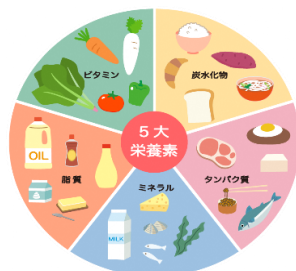
きゅうしょくだいすき ～ 給食のなぞを追え！ ～

学校給食は、教育活動の一環として位置づけられており、成長期にある子どもたちの健康を増進し、体力の向上を図ることや、食に関する指導の生きた教材となるようにできています。今年度は、宇治市の学校給食がどのように考えられ、作られているのかを紹介します。

教えて！給食マスター！！



今日の給食もおいしかったな～。そういえば、給食の献立はどうやって決められているのかしら？



まずは、栄養教諭・栄養職員が栄養バランス、食材、行事、価格、組合せ、アレルギーなどを考慮して献立案を立てるんだ。実際に給食を提供する約半年前から案を考えているよ！



そんなに前から！？考えることもいっぱいだね！それで献立が決まるの？

まだ決まりではないよ。さらに、校長先生、教頭先生、給食主任の先生、調理員、栄養士、教育委員会の担当者が集まって、一緒に内容を検討するんだ。この会議を「献立委員会」というよ。安心安全でおいしい給食になるように、意見を出し合うんだ！



そうだったんだ～。たくさんの人が給食を通して、私たちの健康や成長を見守ってくれているんだね！

季節の食べ物で

レッツ クッキング



＜ざいりょう＞

- ・いちご：100グラム
- ・さとう：おおさじ5
- ・レモンじゅす：こさじ1



＜つくりかた＞

- ① いちごはあらってヘタをとり、はんぶんにする。
- ② たいねつようきに①のいちご、さとう、レモンじゅすをいれてまぜる。すいぶんがでるまで、30ぶんほどおいておく。
- ③ すいぶんがでてきたら、ラップをかけずに600ワットのレンジで3ぶんあたためる。1どとりだし、かきまぜてから、さらに1ぶんあたためる。
- ④ さめたらできあがり。



旬のいちごで

「いちごジャム」



給食おすすめレシピ

【 ささみフライ レモンソースがけ 】

- | | | |
|----|------------------|-----------------------|
| 下味 | ささみ・・・・・・・・4本 | ① ささみに塩、白ワインで下味をつける。 |
| | 塩・・・・・・・・少々 | ② ボウルにAを混ぜ合わせ、衣を作る。 |
| | 白ワイン・・・・・・・・小さじ1 | ③ ①のささみに②をつけ、パン粉をまぶす。 |
| A | 小麦粉・・・・・・・・大さじ2 | ④ 180度に熱した油で③を揚げる。 |
| | 水・・・・・・・・大さじ1 | ⑤ Bを合わせて加熱し、ソースを作る。 |
| | パン粉・・・・・・・・適量 | ⑥ 揚げたささみに⑤のソースをかける。 |
| | 油・・・・・・・・適量 | |
| B | 砂糖・・・・・・・・大さじ1 | |
| | (淡)しょうゆ・・・・大さじ1 | |
| | みりん・・・・・・・・大さじ1 | |
| | レモン汁・・・・・・小さじ2 | |

ささみは良質なたんぱく質を豊富に含んでいます♪



給食のめあて

1年を通して子どもたちに身につけてほしいことをめあてにしています。

4月 配膳方法を身に付けよう

クラスの人数を盛り付けるにはコツがいります。しゃもじの使い方や、汁がこぼれないようお椀を水平に持つなど、ぜひうちでも一緒にやってみてください。



みんなで食育！！



令和6年9月

毎月19日は食育の日
宇治市学校給食研究会 栄養研究部発行

きゅうしょくだいすき ～ 給食のなぞを追え！ ～

今月は、汁物やカレーなどの大きいおかずがどのように調理されているのかを紹介します。

教えて！給食マスター！！



給食室では、どうやって大きいおかずを作っているの？

汁物やカレーなどのおかずは大きな「釜」で作っているよ。
今回はみんなが大好きなカレーについて紹介するよ。実は
給食のカレーはルウも手作りしているよ。



ルウの作り方



バターを溶かす



小麦粉と炒めて色をつける



水やカレー粉などを入れて
のばすと完成！

そうなんだ！ルウも手作りなんだね。
ルウを作った後はどうするの？



肉と香味野菜を炒めて、にんじんや
たまねぎ、じゃがいもと一緒にじっくり
煮込んでいくよ。



じっくり煮込まれているから、給食のカレーは愛情たっぷりの特別な味なんだね！

季節の食べ物で

レッツ クッキング



旬の夏野菜で

「なすの
そくせきづけ」

〈ざいりょう〉 〈ふたりぶん〉

- ・なす：1 ぽん
- ・しょうゆ：こさじ1
- ・しお：こさじ1 / 2
- ・ごまあぶら：すこし

〈つくりかた〉

- ① なすを5ミリはばのいちょうぎりにする。
- ② ①をビニールぶくろかボールにいれ、しおもみする。
- ③ なすがしんなりしてきたら、みずけをしぼり、うつわにもりつける。
- ④ しょうゆとごまあぶらをかけてできあがり。



ごまやかつおぶし、大葉やみょうが、しょうが
などの薬味を加えてもおいしく食べられます。

給食おすすめレシピ

【 夏野菜のソテー 】 4 人分



ベーコン..... 2 枚
たまねぎ..... 1 個
赤ピーマン..... 1 個
ピーマン..... 1 個
(冷) スイートコーン... 40 g
(冷) むき枝豆..... 20 g
ウスターソース..... 小さじ1 / 2
中濃ソース..... 小さじ1 / 2
塩..... 少々
こしょう..... 少々

- ① ベーコンは5ミリ幅程度の短冊切りに、
赤ピーマンとピーマンは細切り、たまね
ぎはスライスする。
- ② フライパンにベーコンとたまねぎを入れ、
炒める。
- ③ たまねぎ以外の野菜を入れて炒め、調味料
で味付けをする。

給食のめあて

9月 給食の後片付けを

しっかりしよう

給食を食べた後、きれいに後片付けができていますか？「ごちそうさま」「今日
もありがとう」の気持ちを込めて、学校でも家でも、気持ちの良い後片
付けができるといいですね。



みんなで食育!!

令和7年1月

毎月19日は食育の日
宇治市学校給食研究会 栄養研究部発行

きゅうしょくだいすき

～ 給食のなぞを追え! ～

今月は、手作りデザートについて紹介します。

教えて! 給食マスター!!

デザートが給食に出る日は、学校に行くのが楽しみになるな～。

米粉の抹茶
蒸しケーキ

手作りのデザートも年に何度か登場するぞ。
フルーツかんやオレンジゼリー、米粉の抹茶蒸しケーキ、
抹茶白玉ポンチなどなど…。
どれも調理員さんが真心こめて作ってくれているぞ。

フルーツかん

えっ、抹茶白玉ポンチの白玉団子も手作りなの!?

そうじゃよ。一度にたくさん作るから、
みんなで協力して団子を丸めている
んじゃ。ゆでるときは、火を通しすぎて
やわらかくなりすぎないように、サッと
手際よく作業しているぞ。

ひとつひとつ丁寧に作っているんだ
ね。抹茶白玉ポンチは2月の給食に
出るって聞いたよ! 早く2月になら
ないかな～。

(1) 粉をこねて生地をつくる。(2) 生地を丸めて団子をつくる。

(3) 団子をゆでて水で冷やす。(4) 団子と果物を和える。

季節の食べ物で

レッツ クッキング

<ざいりょう> (ひとりぶん)

- ・ウインナー：2本
- ・はくさい：1/8まい
- ・じゃがいも：1/4こ
- ・にんじん：1/6本
- ・みず：130mL
- ・コンソメ：こさじ1/2
- ・しお、こしょう：すこし

<つくりかた>

- ① ウインナーと はくさいは たべやすいおおきさに きり、
じゃがいもと にんじんは いちょうぎりにする。
 - ② マグカップ (たいねつ) に じゃがいもと にんじん、
みず30mL をいれ、ラップをふんわりかけて
レンジ (600ワット) で2ふん かねつする。
 - ③ ②にのこりのざいりょうと みず100mL をいれ、さらに2ふん かねつする。
- ※あじがうすかったら、しょうゆをすこし たしてみてね。

給食おすすめレシピ

【 ごぼうと豚肉の炒め物 】 (2人分)

- 豚肉(こま切れ)・・・40g
ごぼう・・・1/2本
にんじん・・・1/3本
茎わかめ・・・10g
(濃)しょうゆ・・・小さじ1強
砂糖(三温糖)・・・小さじ1
酒・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1

- ① ごぼうはさがき、にんじんは千切りにする。
- ② 豚肉を炒め、①のごぼうとにんじんを入れる。
- ③ 野菜に火が通ったら、茎わかめと A の調味料を
入れ、混ぜたらできあがり。

甘辛くてごはんがよくすすみます。
茎わかめは、なくてもおいしくつく
れます!

給食のめあて

1月 給食に感謝しよう

1月24日から1月30日までは、「全国学校給食週間」です。
給食がみなさんのもとへ届けられるまでには、「食材を育てる人・作る人」、
「運ぶ人」、「売る人」、「献立を考える人」、「調理する人」、「準備する人」
など、たくさんの人が関わっています。それぞれの人への感謝の気持ちを忘れず、
給食は残さず食べましょう。

令和 6 年度宇治市学校給食研究会 第 41 回夏季研究会 実施要項

宇治市学校給食研究会

- 1 日時 令和 6 年 7 月 25 日 (木) 14 時 00 分 ~ 16 時 20 分 (受付 13 時 30 分)
- 2 場所 宇治市生涯学習センター 第 1 ホール
- 3 主催 宇治市学校給食研究会
- 4 後援 宇治市教育委員会・京都府学校給食研究会
- 5 研究テーマ 食を通してはぐくむ 豊かな心と健やかな体
- 6 参加対象 宇治市小・中学校の校長、教頭、教諭 (給食主任等)、栄養教諭、
学校栄養職員、作業技師 (調理師) 等の学校給食関係者
- 7 日程・内容

13:30	14:00	14:10		15:20	15:30	15:50	16:10	16:20
受付	開会	講演			休憩	実践発表	指導助言	閉会

- (1) 講演 「心と体を育てる食事～児童期の栄養と食育～」

講師：京都文教短期大学ライフデザイン総合学科

准教授 福田小百合 様

- (2) 実践発表 「本校における食育の取組 ～学校・家庭・地域社会へ広がる環～」

発表者：宇治市立北槇島小学校 寺田 智子 栄養教諭

- (3) 指導助言 宇治市教育委員会学校教育課

学校教育指導主事 中野 正彦 様

令和 7 年度宇治市学校給食研究会 第 42 回夏季研究会 実施要項（案）

宇治市学校給食研究会

- 1 日時 令和 7 年 7 月 24 日（木）14 時 00 分～16 時 20 分（受付 13 時 30 分）
- 2 場所 宇治市生涯学習センター 第 1 ホール
- 3 主催 宇治市学校給食研究会
- 4 後援 宇治市教育委員会・京都府学校給食研究会（申請中）
- 5 研究テーマ 食を通してはぐくむ 豊かな心と健やかな体
- 6 参加対象 宇治市小・中学校の校長、教頭、教諭（給食主任等）、栄養教諭、学校栄養職員、作業技師（調理師）等の学校給食関係者
- 7 日程・内容

13:30	14:00	14:10		15:20	15:30	15:50	16:10	16:20
受付	開会	講演			休憩	実践発表	指導助言	閉会

（ 1 ）講演 「 児童期の食事～適塩の視点～」（仮題）

講師：京都岡本記念病院腎臓内科部長

医師 劉 和幸 様

（ 2 ）実践発表 「 題 未定 」

発表者：宇治市立西小倉小学校 栄養教諭

（ 3 ）指導助言 宇治市教育委員会学校教育課

学校教育指導主事

しょくいく 食育だより

まいつき にち しょくいく ひ
～毎月19日は食育の日～

がつごう
7月号

おおひらきしょうがっこう
大開小学校

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。いつでも・どこでも・誰でも発症する可能性があります、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

すいぶん ほきゅう
水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渴いたと感じる前に飲む

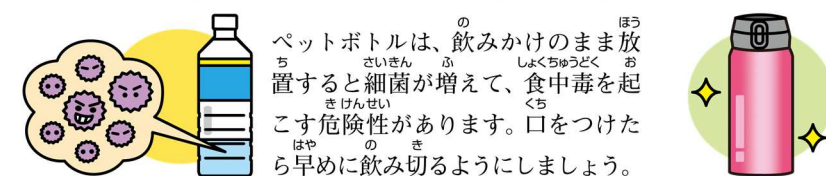
コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



たいけんきゅうしょく 体験給食

かうもろこしのかわむき とうもろこしの皮むき

2年生の児童が、給食で使用する、とうもろこしの皮むき体験をしました。初めてとうもろこしを見たり、皮をむいたり、驚きや感動がたくさんありました。とうもろこしは、煮しとうもろこしとして、給食で提供しましたが、自分たちが皮をむいたとうもろこしなので、その日の給食はとても喜んで食べている姿がみられました。



ひげがいっぱいついて
いる！

オレンジジュース以外のジュースでも『酸性』のものなら2層に分かれます！気になる人はチャレンジしてみましょう！

なつやす 夏休みの自由研究

ちようり 調理のふ・し・ぎ

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？また、調理することで色が変わったり、見た目や形が変わったりと化学反応を起こすものもあります。簡単にできるものもありますので、紹介しますね！

こ ど ふ し ぎ 1個で2度おいしい不思議なゼリー

しょくざい あ お かかくはんのう たの
食材を合わせることで起こる化学反応を楽しんでみよう

ざいりよう
材料：6～8 カップ分

ゼラチン...10g
みず 水... 60mL
ぎゅうにゅう 牛乳...100mL
さとう 砂糖 ...60g
なま 生クリーム... 100mL
オレンジジュース (果汁100%) ... 400mL



ガラスカップで作るのがおすすめです、プラスチックカップでも作れますよ！

つく かた 作り方

- ゼラチンに水を加えてふやかします。牛乳と生クリームは合わせておきます。
- 鍋にオレンジジュースと砂糖を入れて火にかけます。ゼラチンは煮立てると固まらなくなるので、ふつとうさせないように注意しましょう。
- 砂糖が溶けて、表面がふつふつとふつとう直前になりましたら、火からおろし、ふやかしたゼラチンを加えて泡立て器などでよく混ぜます。ゼラチンが完全に溶けたら、合わせた牛乳と生クリームを加えてひとふた混ぜします。これでゼリー液は完成です。
- ゼリー液を、カップの8分目くらいまで入れます。しばらく置いておくと、だんだんと2層に分かれます。
- あら熱がとれたら、冷蔵庫で2～3時間、冷やし固めてできあがり！

どうして2層に分かれるの？

生クリームや牛乳に含まれる『乳脂肪』が、オレンジジュースの『酸』によって固まり分離します。また、『乳脂肪』は水よりも軽いので上に浮かび上がります。その結果、上の層はムース、下の層はオレンジゼリーになり、放っておくだけで2層に分かれる『不思議なゼリー』ができあがるというわけなのです。

しょくいく 食育だより

まいつき にち しょくいく ひ
～毎月19日は食育の日～

がつごう
9月号

おおびらきしょうがっこう
大開小学校

夏休みが明け、暦の上では秋ですが、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果がありますよ。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

備える

水

● 1人1日3リットル × 3日分以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

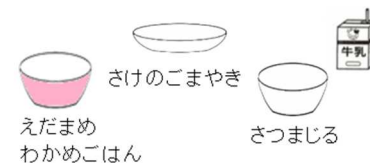
9月食育献立 「まごは(わ)やさしい」

和食には、取り入れることで健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字を語呂合わせにした「まごは(わ)やさしい」という合言葉があります。

現代では生活環境や食の欧米化により、食生活の乱れが進み、体調不良を起こすことが多くなっています。そんな現代ですが、この合言葉「まごは(わ)やさしい」を意識することで、食生活を改善することができるかもしれません。

そこで今回は食育献立の紹介と「まごは(わ)やさしい」の食材を紹介します。これを機会に、食生活を見直してみませんか。

しょくいくこんだて
「まごわやさしい」



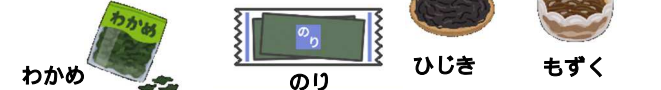
ま：豆類



こ：ごま(種実類)



わ：わかめ(海藻類)



や：野菜



さ：魚(魚介類)



し：しめじ(きのこ類)



い：いも類



19	ぎゅうにゅう(乳)	
木	えだまめわかめごはん	
	さけのごまやき	
	さつまじる	
(赤) 牛乳	(乳)	1本
(黄) 米		75.00
(赤) 炊き込みわかめ		1.50
(緑) (冷)むき枝豆		5.00
(赤) (冷)さけ		80.00
(緑) 土しゅうが		0.30
(濃)しょうゆ		2.50
酒		1.00
みりん		1.00
(黄) 白いりごま		0.70
(赤) 豚肉もち		10.00
(黄) さつまもち		25.00
(緑) にんじん		10.00
(緑) たまねぎ		20.00
(緑) しめじ		8.00
(緑) ねぎ		5.00
(赤) 赤みそ		3.00
(赤) 中みそ		8.00
けずりぶし		2.00
水		100.00

食育の日
「まごわやさしい」献立
豆、ごま、わかめ、やさしい、魚、きのこ、いもなどを使います

食育だより

まいつき にち しょくいく ひ
～毎月19日は食育の日～

がつごう
12月号

おおびらきしょうがっこう
大開小学校



今年も残り最後の月である12月となりました。日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりましたね。新型コロナウイルスが発生してからというもの、様々な感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日ごろから手洗いや食生活に気をつけましょう。



手洗いは感染症予防の基本です！

食事の前には必ず手を洗いましょう！

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

外から帰ったときには、うがいも忘れず。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気を付けよう	の (飲) み物は甘くないものを選びよう	し っかり手を洗ってから食事をしよう	い ち (1) 日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ (冬) が旬の食べ物をとろう	ゆ っくりよくかんで食べよう	や さい (野菜) をたっぷり食べよう	す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう
み んなで食卓を囲む機会をつくろう	を (お) やつは時間と量を決めてとろう	以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。	

2年生がとったさつまいもを使って・・・

2年生が学校の畑で収穫したさつまいもを大学芋に調理して、給食で提供しました。さつまいもは掘り起こしてから土を落とさず、新聞紙などで包み、置いておくことで、やわらかくなり、甘味が増します。収穫したさつまいもは掘り起こしてから約1か月置いていたので、甘くておいしく仕上がりました。



食育授業『牛乳のお話』と『バター作り』の体験授業

1～3年生を対象に雪印メグミルク株式会社の管理栄養士さんより、牛乳について、牛乳はどこから作られているかについて、お話を聞きました。その後、班で協力してバターを作り、クラッカーに乗せて食べるという食育授業を実施しました。



牛乳についてのお話では、『牛乳ってお茶やジュースと違ってたくさんカルシウムがあるんだね』という感想が、バター作りでは、『生クリームを振って作るところが大変だったけど、みんなで協力したからバターができて良かった』、『バターを作る時に出てくるミルクが甘くて美味しかった』、『作ったバターは甘くて美味しかった』という感想がありました。

食育授業を実施した日以降は牛乳の残りが減っていたりと、牛乳を飲む大切さを学べた授業となりました。



食育だより

まいつき 19日は食育の日

1月号

おおひらきしょうがっこう 大開小学校

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まり、今年度は残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひいたします。

今年巳(へび)年！

へびは、食べる時に獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましよう。



阪神・淡路大震災から30年

災害時の『食』を備えましよう

災害時の食の備え



★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましよう。水と熱源は必需品です。

非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の持ち歩き用品

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

1人1日3リットル

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくとう安心です。

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることが出来ます。あらかじめ使い方を確認しておきましよう。

災害発生直後の食事

避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、非常用持ち出し袋等に入れておきましよう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから食べ始めると、食品を無駄にせず済みます。

家庭で備蓄リストの作成を！

家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましよう。



赤ちゃん用ミルク、食物アレルギー対応食品、介護用食品など

1月24日～30日は、全国学校給食週間！

日本の学校給食は、明治22年から始まりました。貧しくてお弁当を持てたらない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。

大開小学校での学校給食週間の取組

大開小学校では今年度は1月20日～1月24日を「学校給食週間」とします。

給食では

「ひらいてみよう！おはなしのとびら～絵本に出てくるごちそういただきます～」というテーマで、絵本に出てくる料理や食材を使った給食で提供します。

また、絵本にも関心を持ってもらえるように、給食委員会の子どもたちより、それらの絵本の読み聞かせします。



日頃の感謝の気持ちをこめて

毎日給食を作ってもらっている、給食室調理員さんたちへ、各学級でカレンダーを作ってプレゼントします。また給食ワゴンをきれいにし給食室へ返すことで感謝の気持ちを伝えます。

