

食育だより

★毎月19日は食育の日★

令和6年2月20日
松戸市立松飛台第二小学校

先日、6年生を対象に給食アンケートを行いました。

松二小では11月から給食委員会の児童と協力をして、食品ロスについて考え、給食の残菜を減らす、「フードロスゼロ大作戦」を行っています。

松二小の児童の傾向としては、野菜のおかずと汁物の残菜が多いです。そこで、6年生のみなさんに下級生におすすめの野菜のおかずと汁物を献立表の中から選んで書いてもらいました。その他に給食でもう一度食べたいリクエストメニューや給食の思い出も書いてもらいました。

3月の献立表で♥がついているものは6年生が選んだメニューです。楽しみにしててください。



6年生対象の 給食アンケートの集計結果

◎ 野菜のおかず ◎

| | | |
|-----|-----------|-----|
| 1位 | 肉じゃが | 30票 |
| 2位 | チップスサラダ | 27票 |
| 3位 | ポテトやさいサラダ | 18票 |
| 4位 | シーチキンサラダ | 12票 |
| 4位 | ジャーマンポテト | 12票 |
| 6位 | マンナンサラダ | 9票 |
| 7位 | もやしのごま和え | 7票 |
| 7位 | 春雨のピリ辛炒め | 7票 |
| 7位 | きんぴらごぼう | 7票 |
| 10位 | なめたけあえ | 5票 |
| 10位 | ナムル | 5票 |

◎ 汁物 ◎

| | | |
|----|------------|-----|
| 1位 | アルファベットスープ | 33票 |
| 2位 | クリームシチュー | 22票 |
| 3位 | ポトフ | 19票 |
| 4位 | ワンタンスープ | 17票 |
| 5位 | さつま汁 | 16票 |
| 6位 | 豚汁 | 14票 |



≪6年生からの感想≫

- 学校の給食のおかげで、苦手な野菜や牛乳なども少しずつ食べられるようになった。一口二口は食べるのは大事だと思った。
- 低学年の時は野菜などを残していたけど、徐々に食べられるようになって今では毎日完食できるようになった。
- みんなが苦手な食べ物でも工夫して食べられるようにしてくれてありがたいと思った。
- 初めてシーチキンサラダを食べた時、すごくおいしくてずっと大好き。野菜や汁物も下級生にたくさんたべてほしい。
- マンナンサラダが家でも食べたくてお母さんに作ってもらった。



◎ もう一度食べたいリクエストメニュー ◎

| | | | | | |
|----|---------|-----|-----|------------|----|
| 1位 | フルーツポンチ | 18票 | 6位 | ココアあげパン | 7票 |
| 2位 | カレーライス | 15票 | 7位 | うどん | 6票 |
| 3位 | ぎょうざ | 12票 | 8位 | じゃがまるくん | 6票 |
| 4位 | からあげ | 9票 | 9位 | はちみつレモンゼリー | 6票 |
| 5位 | ケーキ | 9票 | 10位 | スパゲッティ | 5票 |

《6年間の給食の思い出》

- いつも朝から私たちのためにおいしくて栄養バランスのよい給食を作ってください、ありがとうございます。
- 小学生のことを考えて作ってくれているのが伝わって、もともとおいしかった給食が更においしく感じた。たくさん考えて、丁寧に作ってくれてありがとうございました。
- 学校の一番の楽しみが給食。給食があるから頑張れる。食べていると時間を忘れそうになる。毎日給食の時間が待ち遠しい。給食最高！！
- 全部の給食がおいしいので売ってほしい!!と思った。
- 卒業も近くなってあと少ししか給食をたべられない。これ以上おいしい給食はないので残念。
- 季節の行事に合わせたメニューが出るので、その行事が楽しみになった。特別感があって豪華な給食で嬉しかった。
- 自分は白米が苦手だが、とてもおいしいおかずでごはんがすすむ。
- アルファベットスープで英語を組み合わせて単語を作るのが楽しかった。
- 初めて揚げパンを食べた時に「こんなおいしいパンがあるんだ!!」と思った。
- はちみつレモンゼリーを1年生の時に好きになってお店を休日に探し回ったけど売ってなくて学校で出た時にテンションが上がった。
- お茶漬けが給食で出るとは思わなかったのでびっくりした。給食の味でお茶漬けが食べられたのでとても嬉しかったし、おいしかったので印象に残った。
- 栄養士さんに「手作りカレーパンとてもおいしかったです。」と伝えたら、「良かった～頑張ったんだよ。」と言われて心が温まりました。

たくさん嬉しい感想をありがとうございます！

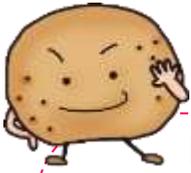
調理員さんと一緒に見て、これからも松二っ子のみなさんに喜んでもらえる給食作りを頑張っていきたいと、励みになりました。

給食アンケートの中には、「手紙で給食のメニューのレシピを出していて、家で作れるので良い。」という意見も複数ありました。

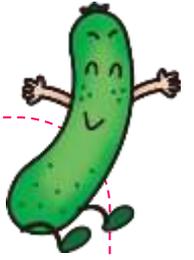
裏面に今回人気だったメニューのレシピを載せていますので、ご家庭での食事作りの参考にさせていただけると幸いです♪



裏面につづく → → →



🌸チップスサラダ🌸



【材料】4人分

| | |
|----------|----------|
| ポテトチップス | 20g |
| キャベツ | 140g |
| きゅうり | 1/2本 |
| にんじん | 20g |
| むき枝豆 | 20g |
| こいくちしょうゆ | 大さじ1・1/2 |
| 酢 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 2g |
| サラダ油 | 2g |
| ごま油 | 2g |

A

- ① ポテトチップスは好みの大きさに砕く。
- ② キャベツは1cm幅の千切り、きゅうりは小口切り、にんじんは千切りにする。
- ③ 切った野菜は茹でて冷水で冷やし、水気を絞る。
- ④ Bの調味料を混ぜ合わせて野菜と和える。上からポテトチップスを散らして完成。



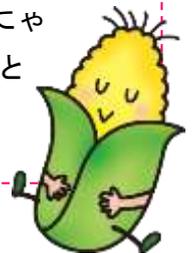
🌸マンナンサラダ🌸

【材料】4人分

| | |
|----------|----------|
| 海藻ミックス | 2g |
| つきこんにゃく | 60g |
| キャベツ | 70g |
| きゅうり | 1/4本 |
| にんじん | 20g |
| コーン缶 | 20g |
| むき枝豆 | 20g |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1/2弱 |
| こいくちしょうゆ | 小さじ1と1/2 |
| 穀物酢 | 小さじ1と1/2 |
| 上白糖 | 小さじ1/2 |
| 白いりごま | 小さじ2 |

B

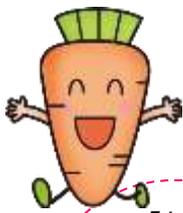
- ① 海藻ミックスは水で戻す。
つきこんにゃくは茹でて冷水で冷やす。
- ② キャベツは1cm幅の千切り、きゅうりは小口切り、にんじんは千切りにする。
- ③ 切った野菜は茹でて冷水で冷やし、水気を絞る。
- ④ Aの調理量を混ぜ合わせてドレッシングを作る。野菜・海藻ミックス・つきこんにゃく・コーン缶・むき枝豆・白いりごまと和える。



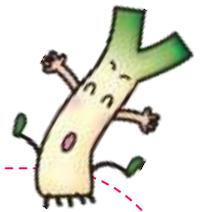
給食では、同じサラダでも、ポテトチップスやコーンフレーク、揚げたワンタンの皮などの「カリカリ系」をトッピングすると良く食べてくれます。

ランキングでは、じゃがいもの入った野菜のおかずが人気でした。カリカリ系やじゃがいもの量を工夫しながら、他の野菜も一緒に食べてもらえたらと思っています。





ワンタンスープ



【材料】4人分(ワンタン1人3個)

| | |
|----------|--------|
| ワンタンの皮 | 12枚 |
| 豚ひき肉 | 40g |
| 長ねぎ | 4g |
| おろししょうが | 少々 |
| 濃口醤油 | 少々 |
| にんじん | 約2cm |
| 長ねぎ | 1/6本 |
| もやし | 40g |
| にら | 4本 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 濃口醤油 | 小さじ2 |
| オイスターソース | 小さじ1/2 |
| ガラスープの素 | 小さじ1/2 |
| 水 | 600cc |
| ごま油 | 小さじ1/2 |

C

D

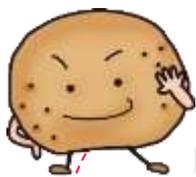
①ワンタンを作る。

長ねぎはみじん切りにし、Cの材料を混ぜ合わせて、ワンタンの皮で包む。

② スープの具材の、人参は千切り、長ねぎは小口切り、にらは2cmの長さに切る。

③ 鍋ににんじん、もやしを入れ、煮る。沸騰したら、①で作ったワンタンを入れ、火を通す。

④ Dの調理量を加え、長ねぎ、にらを加えて、最後にごま油を入れたら完成。



じゃがまるくん

【材料】

(じゃがいも中4個に対して)

| | |
|------------|----------|
| じゃがいも | 中4個 |
| ホットケーキミックス | 大さじ4 |
| 小麦粉 | 大さじ3 |
| ベーキングパウダー | 1g |
| 溶き卵 | 大さじ2と1/2 |
| 牛乳 | 大さじ1 |
| 揚げ油 | |
| 青のり | 小さじ1/2 |
| 食塩 | 1.8g |

① じゃがいもを1.5cm厚のいちよう切りにする。水にさらす。

たっぷりの水でじゃがいもを茹でる。

② 粉類と溶き卵、牛乳を混ぜ合わせて衣を作る。

③ 揚げ油を180℃に熱する。

①に②の衣をつけて、揚げる。

(揚げる際にはくっつかないようにパラパラと入れるようにする)

④ きつね色に揚がったら、のり塩をまぶして完成！！



♪ 松戸市公式キッチン ♪



若者の朝食欠食率の減少や、バランスの良い食事を摂る市民の増加などを目的に松戸市ではクックパッドでレシピを紹介しています。

市内の大学生が考案した若者向けの簡単レシピ、栄養士が考案した健康的なレシピ、松戸市の特産を使ったレシピなどが掲載されています。