



## みんな大好き冬の献立

関西では節分に鰯を食べることから、冬の献立に鰯が登場します。寒さに耐え甘くなった瑞々しい旬の野菜たちも名わき役をつとめます。

### 食物繊維がアップ もち麦入りごはん

兵庫県福崎町の名産品として人気の高いもち麦を加えたごはん。水溶性の食物繊維が豊富なので腸の健康維持にも役立ちます。

### タレも絶品 鰯のかば焼き

6年生に聞いたリクエスト献立にも魚料理で唯一選ばれた人気のメニュー。絶品のかば焼きダレでおいしさが何倍にもアップ。【レシピ P38】



### お献立

もち麦入りごはん  
鰯のかば焼き  
水菜のごま和え  
鶏だんご汁  
くだもの

### 歯ごたえがたのしい 水菜のごま和え

冬に旬を迎える水菜と白菜を使った和え物。味つけは砂糖と淡口しょうゆでシンプルに、水菜のシャキシャキ感を楽しむひと品。【レシピ P32】

### しょうがでポカポカ 鶏だんご汁

しょうがをたっぷり加え、ポカポカメニューに仕上げました。鶏だんごの数が多いと喜ぶ児童がいるほどの人気ぶり。【レシピ P43】

# 打出浜小学校の給食は、和食中心のまごころごはん



## 打出浜小学校 紙山 淳子 栄養教諭

行事、季節（旬）、作業量、ボリューム、バランスの5つを大切に献立を考えています。バランスは、栄養はもちろんのこと、味や彩を考慮して、見てもおいしく、食べてもおいしい給食づくりをしています。また、日本の食文化を知ってほしいという願いも込めて、和食が多いのも打出浜小学校の特徴です。子どもたちは本当に食に敏感で、おいしすぎてたまらない時は「来て！来て！」と教室に呼んでくれます。逆に苦手な物を頑張って食べる子どもたちの姿も見届けようと、給食時間は教室に足を運びます。食事は愛情表現の一つだと思っています。小さい頃に食べ慣れたお家の味は心のより所になります。お家の方も頑張りすぎず、しんどい時は手を抜きながらも、子どもたちと一緒に「食べること」を楽しんでほしいと思います。

## いつもおいしい給食をつくってくれる 打出浜小学校の調理師さん

その正体は、魔法使いかマジシャンか、「なんでこんなにおいしいものができるの!？」と羨望の眼差しを受ける打出浜小学校の調理師さん。大変な献立も「子どもたちが喜ぶんやったらしたってや!」のまごころで、実現したこと多数。毎年、阪神淡路大震災の日には「おむすびの日」にちなんで、全校分のおにぎりをたくさんにぎってくれます。



子どもたちに  
人気の  
メニュー



チキンカツサンド  
くじらのこはく揚げ  
チーズケーキ

- ① どうしても食べられないものは先生と相談します。
- ② 給食当番で確認しながら人数分を均等に配膳。
- ③ 大きな木べらを使い、一気にかきまぜます。
- ④ 各クラスごとに手早く取り分けます。
- ⑤ 給食室へ向かう給食当番。楽しい時間ははじまりです。

