



令和8年1月30日
 小金井市立小金井第四小学校
 校長 諏訪 伊都子
 栄養士 遠藤 尚子



全国学校給食週間を終えて



1月26日～1月30日の一週間は、全国学校給食週間の取り組みとして、特別献立を実施しました。今年のテーマは、先月もお知らせしたとおり『クイズで知ろう！だしの味』です。

期間中は、毎日通常メニューとは別に、その日の給食に使っただし汁を飲んでもらい、その日のだしが何なのかを当てる『だし汁クイズ』を行いました。

子供たちにだしの味がわかるかな？少し難しいかな？と心配していましたが、「んんー。なんか甘い味かするから昆布かな？」「魚の味がする！」「脂が浮いてるから鶏ガラかな？？」などと言いながら、毎日真剣に味わい、香りや色などもじっくり観察していました。

はじめは、同じ魚のだしでも“さば節”“煮干し”の違いに苦戦していましたが、回を重ねるごとにだしの味わい方を覚えていって、『ひと口飲んで後に息を吸うと香りがわかるよ！』『口に残った後味がポイントだ！』『下に沈んでいる粉をよく見るとわかるかも…。』と、まるで“だしソムリエ”のような様子でした（笑）

子供たちの観察力の鋭さには、私達も驚かされました。

この一週間は、学校全体が和気あいあいと盛り上がり、正解発表の放送の際は、正解したクラスから『やったー！！』と大きな歓声があがっていました。

また、先生方にも大いに盛り上げていただき、中には毎日私に答えを聞きに来る先生もいたほど…（笑）

この学校給食週間を通して、4小の子供たちが今まで以上に『だし』に興味を持ち、味わうことの大切さや、日本の食文化について考えるきっかけになってくれたらうれしいです。

・1/26（月）

『焼き鯖の香味ごはん、大根と厚揚げのそぼろ煮、だし汁、牛乳』

・1/27（火）

『ごま塩むすび、カレーうどん、青菜のごま炒め、だし汁、牛乳』

・1/28（水）

『炒り卵と鮭の混ぜ寿司、冬野菜のポカポカスープ、だし汁、牛乳』



・1/29（木）

『ターメリックライス、グリーンカレー、野菜のマリネ、だし汁、牛乳』

・1/30（金）

『さっぱり♪しょう油つけ麺・煮たまご、チンゲン菜のごま炒め、だし汁、牛乳』



2月3日は節分です。その翌日の4日は立春といって暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。風邪やインフルエンザも流行しています。外から帰ってきたら、必ずうがい手洗いをしましょう。

寒い時期には大根やれんこん、ごぼうなどの冬野菜を食べると、血行が良くなり体を温めてくれると言われています。また、野菜や果物にはかぜ予防になるビタミンCもたくさん含まれます。栄養をしっかりとって、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。



3日（火）『節分献立』

2月3日の節分にちなんで、節分献立を作ります。昔から日本では節分に豆まきをしたり、家の前にいわしの頭を飾ったりして魔よけをする風習があります。給食でも、『揚げ大豆ごはん・鰯と千切り野菜のスープ・節分豆』が登場します♪

6日（金）『ミラノ・コルティナオリンピック開会記念献立』

2月6日からイタリアのミラノ・コルティナで冬季オリンピックが開かれます。そこで、イタリアの料理を取り入れオリンピック記念献立を作ります。ミラノで有名な『ミラノ風リゾット』は、サフランで色づけした香り豊かな料理です。給食では、サフランの代わりにターメリックを使って作ります。楽しみにしていてくださいね！

13日（金）『バレンタイン献立』

真っ赤な『トマトスープスパゲティ』と、ハート型人参をちりばめた『ラブラブ♥サラダ』でバレンタインを再現します。そしてデザートは、4小特製の『ガトーショコラ』！ チョコレートをたっぷり使ってリッチな味わいに仕上げます。

19日（木）食育の日『皮ごと野菜で！SDGs献立』

毎月SDGs献立を紹介している食育の日ですが、今回は、小金井産の小松菜を丸ごと使って、米粉でとろみをつけて作ります♪
 小金井産の野菜を給食で使うことは、地産地消といってSDGsにもつながります。新鮮で安全な小金井野菜を積極的に食べましょう！

20日（金）『八丈島メニュー』

東京都にある島、八丈島でとれる“明日葉”“トビウオ”を使った献立です。少しクセのある味わいの“明日葉”は、かつお節やじゃこと合わせて和風チャーハンに、あっさりとした“トビウオ”は鶏ひき肉と合わせてつみれ汁にして提供します。東京都の島の味を味わって食べましょうね。

24日（火）『鹿児島県郷土料理』

『鶏飯』とは、鹿児島県の奄美大島の郷土料理です。鶏を丸々1羽使ったおもてなし料理で、ごはんの上に鶏肉や錦糸卵、干し椎茸の佃煮、パイアの漬物など様々な具をのせて、その上から鶏ガラスープをかけてお茶漬けのようにして食べます。さっとゆでた野菜に、大豆をトッピングした『和風サラダ』と合わせてたっぷり食べてくださいね！

旬の食べ物 … 小松菜、ほうれん草、大根、白菜、長ねぎ、水菜、りんご、みかん、オレンジ、ほたて、ぶり、たら、さば



子供たちの様子

まずは、だし汁から飲まない！



色もしっかり観察しながら味わっています。



残っただし汁をおかわりして観察しています。

