

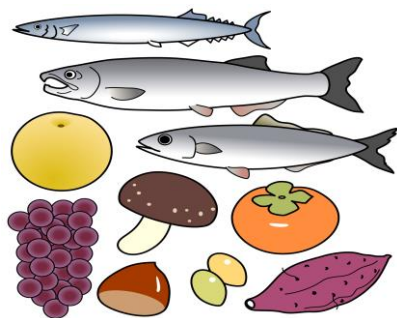
10月給食便り

9月10日～14日の5日間、東京家政学院大学の学生3名が、栄養士免許をとるための実習に来ました。

午前中は給食室で調理員と一緒に調理に携わり、給食時間はランチルームで2年生と食事をしながら食に関する指導を実施し、午後は学校栄養職員としての職務内容について学びました。自分たちが調理に携わった給食を児童と一緒に食べて、おいしいという声を直に聞いた事がとても嬉しく、励みになったそうです。

管理栄養士の国家試験に合格し、卒業後は食を通して社会に貢献していくことを期待しています。

2018年10月 4日
町田市立町田第四小学校
校長 山本 正則
栄養士 阿部 由布子



10月31日は… ハロウィン

10月31日は、ハロウィンです。

ハロウィンは日本のお盆のようなもので、先祖の霊がこの世に戻ってくる日といわれています。

ハロウィンの日にはおばけや魔女などに仮装した子供たちが「トリック オア トリート（お菓子をくれないければイタズラするぞ）」と言いながら近所を歩き回り、お菓子をもらう風習があります。

日本では、お盆に戻ってくるのは先祖の霊ですが、外国では先祖の霊と一緒に悪い霊もきてしまうとされています。

そこでハロウィンには「ジャックオランタン」というかぼちゃのちょうちんを飾ります。

かぼちゃに恐ろしい顔を刻み、その中にろうそくを入れて家の前に置いておくと、悪い霊をおどかして追い払ってくれると信じられていたからです。

町田第四小学校では、10月31日の給食にハロウィンにちなんでかぼちゃを使った「ハロウィンケーキ」が登場します。みなさん楽しみにしてくださいね。

裏面に「ハロウィンケーキ」のレシピをのせました。かぼちゃには、かぜの予防や目の疲れを回復させるカロテンがたくさんあります。健康によいおやつなので、ぜひ作ってみましょう！



Trick or Treat!



9月10日～9月14日の中で2年生の給食時間で手洗いについてお話をさせていただきました。その内容を簡単にご紹介させていただきます。

テーマ：手を洗って元気に遊ぼう！

手を洗わないとどんなことが起こるか、手洗いのポイントや気をつけることについてをお話ししました。

*まず児童にいくつか質問をしました。

- ① 給食を食べる前に手を洗った人 → 結果は、どの方も出来ていた子は。
- ② 洗った手をハンカチで拭いた人 → クラスの半数程度でした。

結果をふまえて、手には菌がたくさんおり、その手で食べ物を食べると、病気になる（かぜ、インフルエンザなど）になってしまうことも説明しました。さらに、洗い残しが多い部分を紹介し、毎日取り替えたキレイなハンカチで手を拭くことが重要だということも伝えました。

児童の反応も良く関心を持ってくれた事が多くいたため、手洗いを継続させるためにもご家庭でも協力していただければ幸いです。

東京家政学院大学 現代生活学部 健康栄養学科3年
岡本 楓 黒澤 美由紀 手嶋 めい

～実習生からのメッセージ～

町田第四小学校のみなさん、5日間ありがとうございました。みなさん毎日残さず食べてくれたのでとても感謝しました。

当たり前ですが、体は食べたものから作られています。

そのため、食べ物次第で健康にも、病気にもなります。

栄養士の先生、調理員さんは、毎日みなさんのために、一生懸命給食を作っています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、

残さず食べて下さい。

【9月使用分食材の産地】

9月の給食に使用した食材の産地についてお知らせいたします。
野菜については、流水で3回水洗いしてから使用しております。

食品	産地
米	H 29年産山形県産 あきたこまち

食品	産地
豚肉	群馬 神奈川
とり肉	岩手
卵	栃木
うずら卵	愛知

食品	産地
ちりめんじゃこ	インドネシア
エビ	インド ベトナム
ほたて	北海道
あさり	熊本
さば	ノルウェー
ホキ	ニュージーランド
いなだ	三陸 山陰
銀鮭	チリ
小イワシ	三重

食品	産地
人参	北海道
長ねぎ	青森
小松菜	埼玉
キャベツ	群馬 長野
もやし	栃木
白菜	長野
にんにく	青森
生姜	熊本
ピーマン	岩手
きゅうり	群馬 福島
なす	岩手
里芋	埼玉
ごぼう	青森
大根	北海道
セロリ	長野
じゃがいも	北海道
かぼちゃ	北海道
パセリ	長野
えのきたけ	長野
レタス	長野
オクラ	鹿児島
さやいんげん	福島
ニラ	栃木
トマト	秋田
玉ねぎ	北海道 兵庫
みかん	神奈川
シャインマスカット	山梨
なし	栃木
りんご	岩手
巨峰	山梨

【献立紹介】

ハロウィンケーキ（マドレーヌカップ4こ分）

薄力粉	100g	卵	60g
ベーキングパウダー	小さじ1	砂糖	30g
人参	20g	バター	16g
牛乳	40ml	かぼちゃ	40g
（種をとったもの）			

- 薄力粉とベーキングパウダーを混ぜてからふるいにかける。
 - バターを湯せんにかけて溶かす。（電子レンジでもよい）
 - 人参をせん切りにしてゆで、牛乳と一緒にミキサーにかける。
 - かぼちゃを角切りにして蒸し、粗くつぶす。
 - 卵と砂糖をよく混ぜる。②と③を加えてさらに混ぜる。
 - ①を加えて混ぜる。粉が混ざったら④を加えて混ぜる。
 - マドレーヌカップに入れ、オーブンで焼く。（180℃15～20分）
- ※かぼちゃの種をのせてから焼くと、さらに雰囲気が出ます。



手作りピザ（4人分）

ピザ生地	強力粉	240g	具	サラダ油	小さじ1
	薄力粉	60g		ウインナー	50g
	塩	小さじ1/2		玉ねぎ	300g
	砂糖	小さじ4		マッシュルーム	20g
ソース	ドライイースト	4g	ピーマン	30g	
	ぬるま湯	210ml	ピザチーズ	100g	
	オリーブ油	小さじ1	ケチャップ	50g	
	にんにく	1/2かけ	オレガノ	少々	
	玉ねぎ	15g	タバスコ	少々	
	ホールトマト缶	100g			

- 強力粉・薄力粉・塩を混ぜてふるいにかける。
 - ①に砂糖・ドライイーストを混ぜ、ぬるま湯を加えて練る。
 - なめらかな生地になりひとまとまりになったらぬれ布巾をかけ、2倍になるまで発酵させる。
 - オリーブ油で、みじん切りにしたにんにくと玉ねぎを炒める。
つぶしたホールトマト・ケチャップ、オレガノ、タバスコを加えて煮込んでソースを作る。
 - サラダ油で輪切りにしたウインナー・スライスした玉ねぎ、マッシュルームを炒める。
 - クッキングシートをしいた天板に①をうすく伸ばす。④のソースをぬり、⑤の具をのせる。
輪切りにしたピーマンとピザチーズをのせてオーブンで焼く。（180℃20分位）
- ※「本格的でおいしかったです!」「給食便りに作り方をのせてください!」などの感想がきゅうしょくつうしんによせられました。ピザソースは市販の物や、ケチャップだけでも代用できますので、ぜひお好みの具材で挑戦してみてください。