



春の訪れを楽しむ芽吹きのお献立

関西では春に旬を迎える「鱈^{さわら}」をメインに、自然の芽吹きを感じる献立に。
子どもたちが苦手なえんどう豆のおいしさも食育を通して伝えます。

苦手克服メニュー

豆ごはん

子どもたちも一緒に、えんどう豆のさやむきをお手伝い。自分が頑張ったものだからとちゃんと食べ、苦手を克服した児童も。【レシピ P39】



お献立

彩りも楽しいサラダ ひじきの健康サラダ

ひじきのほか、切り干し大根、にんじん、ほうれん草など7品目の具材が入った栄養満点のおいしいサラダです。【レシピ P31】

メイドイン芦屋のみそで 鱈の西京焼き

旬の鱈を芦屋の老舗みそ店の白みそで西京焼きに。いい塩梅に漬け込んだ鱈はごはんがどんどんすすみます。【レシピ P38】

くだもの
若竹汁
ひじきの
健康サラダ
鱈の西京焼き
豆ごはん

贅沢な掘りたて筍 若竹汁

掘りたて新鮮な筍を前日にヌカと鷹の爪でアク抜きした若竹汁。手間のかかる筍も、一切手を抜きません。【レシピ P41】

宮川小学校の給食は、ごはんがすすむ工夫がいっぱい



宮川小学校

大久保 昌子 栄養教諭

おかずは残さず食べるものの、白ごはんが食べられない児童が増えています。安全面、栄養面はもちろんのこと、献立を考える際には思わずごはんがすすむさまざまな工夫をしています。通常残食率が高いと言われる苦手な献立もあえて何度も出すことで、子どもたちの舌を慣れさせ好き嫌いを克服していきます。実は「嫌い」なのではなく食べ慣れていないことで「苦手」に感じていることも多くあります。もう一つ、毎日欠かさず行っているのが、献立紹介。給食時間に放送委員会の子どもたちから、献立の成り立ちや栄養の話などを詳しく紹介してもらうことで、食への関心を高めています。食べ物を大切にすることは、地域を大切にすること、そして自分自身を大切にすることにつながります。少しずつでも大丈夫！食を大切にして、子どもたちの心を育てていきましょう。

いつもおいしい給食をつくってくれる 宮川小学校の調理師さん

毎日愛情を込めて、おいしい給食をつくってくれる宮川小学校の調理師さん。900個分の餃子の皮包をした際には、見た目も美しくなるよう一つひとつ時間をかけて丁寧に仕上げてくださいました。給食当番の子どもたちに感想を聞いたり、時には子どもたちと一緒に食事をとりながら、給食を食べるリアルな姿を確認して、おいしい給食をつくるための情報収集をしています。

子どもたちに
人気の
メニュー



カレーライス
焼肉どんぶり
麻婆豆腐



①「給食おいしい〜!!」②給食室には、調理師さん手製の可愛いイラストがあちこちに。③給食当番は大忙し。④食器を手渡しして、子どもたちと積極的にふれあいます。⑤揚げ物の温度が適切であるか、しっかりチェック。

