

きゅうしょくたより

令和7年7月
流山市立八木北小学校



夏休みに家族の食事をつくってみよう！

家族の食事づくりでは、献立を決めて、買い物、調理、片づけまでを行います。献立を決める時は、旬の食材を取り入れたり、家族のみんなに食べたいものを見たりすると、喜んでもらえます。



食事づくりの手順

①計画

献立を考え、材料や分量、つくり方を調べます。

②食品の準備

家にある食品を確認して、足りないものを買います。食べ切れる量を買い、食品ロスを防ぎます。

③調理

衛生と安全に注意して調理を行います。

④会食

食卓の準備をして、みんなで食べます。

⑤片づけ

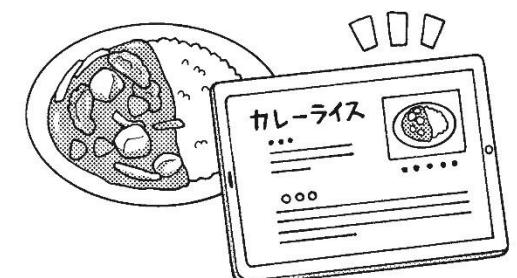
環境に配慮して片づけをします。

⑥ふり返り

料理のできばえや、食べた人の感想、計画どおりにできたのかをふり返りましょう。

つくったらまとめて 自由研究に

料理をつくったら、つくり方や工夫したところ、料理の写真などをまとめてみましょう。家族からの感想なども書いて、夏休みの自由研究にするのもよいですね。



©少年写真新聞社2025

飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろそろとそれらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。



©少年写真新聞社2025

食育タイム

【1年生 生活科「給食のにおいはどこからするのだろう？」】

1年生は、給食室の様子を外から見たり、給食を作っている動画を見たりして、給食が出来るまでには、さまざまな人が関わっていることを学びました。給食室を外から見たときに、大きな機械や釜は、何を作る機械なのか、何人分作っているのかなどの疑問がわきました。動画では、釜でカレーを作っている様子や、スチームコンベクションオーブンで蒸しパンやきなこトーストを作っている様子、食器洗浄機で食器を洗っている様子、また、野菜を洗ったり、切ったりする様子も見ました。

調理員さんたちは、朝6時から作業をしていることや、1,330人分の給食を16人で使っていることを説明するとビックリしていました。また、給食室で実際に使っていた120cmあるスパテラを持ってもらいました。自分の身長より長いスパテラを持った感想を聞くと、「重たい」「軽い」とそれぞれでしたが、調理員さんは、スパテラを持つだけでなく、たくさんの食材をかき混ぜるので、もっと重たくなることも説明しました。学習した日の給食時間には、苦手な野菜にチャレンジする姿も見られました。この学習を通して、給食への関心が深まり、調理員さんへの感謝の気持ちが持てるようになればと思います。



今月の献立より

【チリドッグ】～朝食やお休みの日のランチにも～

(材料)1人分 ドッグ用パン1個 豚挽肉20g にんにく0.5g ゆで大豆10g 玉ねぎ30g ウィンナー10g ダイストマト20g ケチャップ5g ウスターソース1g チリパウダー0.1g パプリカパウダー0.1g コンソメ0.2g 赤ワイン1g 塩0.1g こしょう少々 サラダ油0.8g (米粉1g)

(作り方)①にんにく、ゆで大豆、玉ねぎは、みじん切りにする。ウィンナーは、小口切りにする。②フライパンに油を熱し、にんにく、豚挽肉、玉ねぎを炒める。大豆、ウィンナーも炒め、ダイストマト、調味料を入れて味付けする。③水分が多い時は、米粉を水で溶き、②に入れて少し煮て、とろみをつける。④ドッグ用パンに切り込みを入れ、③をはさむ。

※ウィンナーは、切らずに焼いてはさんでもOK！具材だけ作っておけば、忙しい朝でもパンにはさむだけで、簡単に食べられます。