



令和7年12月1日

毎月19日は食育の日  
長倉小学校

12月

11月18日の「お弁当の日」では、朝早くからいろいろなご協力・見守りなどをしていただきありがとうございました。秋の恒例行事となり、子どもたちも慣れてきて、昨年よりも一つでも多くできることが増えるように頑張っていました。特に高学年では、一品コースや自分でコースにチャレンジした人も増えていました。これを機にぜひおうちでのお手伝いをすすんでできるようになるといいですね。

寒い日が増え、風邪なども流行っています。早寝早起き朝ごはんで元気に過ごしましょう。

給食目標  
寒さに負けない  
食事をしよう！



食事の時間にクラスを回りましたが、みんなとても楽しそうにお弁当を食べていました。会話もいつもより弾んでいて、みんなニコニコ笑顔で誇らしげでした。おいしかったので、すぐに食べ終わってしまいましたね。この取り組みによって、各ご家庭での会話が増えたり、ふれあいが増えたりしていたらうれしいです。食べることは生きていくうえで絶対に必要です。今後も、ご家庭で食についてお話ししたり、一緒に食事を作ったりを続けていただければと思います。

## 5年生だし教室を行いました

11/13(木)に5年生対象でだし教室を行いました。かつおぶしのできるまでや、かつおぶしの削り体験、だしのとり方などこれからの生活に役立つことばかりでした。家庭科で勉強しただしについてさらに深く知ることができました。ご家庭でもだしを取ってみてくださいね。



## 3年生みそづくり体験教室を行いました

11/18(火)に3年生対象でみそづくり体験教室を行いました。3年生は国語の「すがたをかえる大豆」の単元で、みその作り方も簡単に学びましたが、実際にみそ作りを体験することで、より深く理解ができたようです。12月にはしょうゆについても体験しますので楽しみに。



## おすすめ給食レシピ紹介 ～ ひじきの炒め煮 ～

### 材料(4人分)

・水煮大豆	40g
・さつま揚げ	20g
・にんじん	20g
・しらたき	20g
・干しひじき	4g
・さやいんげん	20g
・さとう	小さじ1
・しょうゆ	小さじ2
・みりん	小さじ1/2
・だし汁	大さじ4

### 作り方

- 1 干しひじきは、さっと洗って水でもどしておく
- 2 さつま揚げは油抜きして短冊切りにする
- 3 にんじんは千切り、さやいんげんは斜め切りにする
- 4 だし汁ににんじん・しらたきを加え煮る
- 5 さらに、水煮大豆・ひじき・さつま揚げ・さやいんげんを入れ、柔らかくなったら、調味料を加え味を調える
- 6 できあがり