



# まつもと

第 1 9 8 号  
 令和 5 年 1 2 月 吉 日  
 江戸川区立松本小学校  
 発行：松本小学校PTA  
 PTA 会長 五十嵐美雄  
 広 報 委 員 会

## 学校給食栄養士さんの1日

学校調理員の経験を経て、学校給食栄養士になられた栄養士の井田さん。学校給食に対する熱い想いをもち、児童の学校生活をサポートしてくれています。そんな井田さんの松本小学校での1日をのぞいてみましょう！



8:00~9:00	アレルギー対応が必要な児童から、給食の代替品を受け取る。
9:00~10:00	給食室にて、調理員と朝礼(作業内容確認、献立・食材産地等の変更点伝達)を行う。
10:00~11:30	職員室で事務作業、給食室でその日の給食を味見・確認をする。
11:30~11:50	校長先生、副校長先生分に異常等ないか試食する。 その後、調理員長と共に、校長先生、副校長先生に届ける。
11:50~12:00	調理員長と共に、アレルギー対応食の盛りつけ、アレルギー対応食の最終確認をする。
12:00~12:15	職員室分の給食を運ぶ。サンプルをセットする。
12:15~12:45	給食時間開始、各クラスを巡回する。 アレルギー対応食が正確に行き渡っているか確認する。
13:15~17:00	各クラスの給食の残り具合をチェック、その後事務作業等を行う。 木曜日：調理員と翌週の打合せ(毎週) 月曜日：保健・給食委員会活動の対応(月1回)

<材料(4人分)>

- ・ベーコン 1枚
- ・豚挽き肉 15~20g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・赤パプリカ 1/8個
- ・ピーマン 1/4個
- ・じゃがいも 1/3~1/4個
- ・たまご 4個
- ・油 小1
- ・塩 小1/3
- ・こしょう 少々
- ・さとう 小1/4
- ・ダイスチーズ 15~20g

作り方

<作り方>

- ①玉葱、赤パプリカ、ピーマンは小さめの角切りか、みじん切りにする。
- ②じゃがいもは小さめの角切りにして、食べられる固さまで、ゆでておく。
- ③油でベーコン、豚挽き肉、①の野菜を炒めて、調味料で味付けをする。
- ④卵は割りほぐし、炒めた野菜、チーズと合わせる。
- ⑤オーブンまたはフライパンで焼く。

(オーブン)  
 150~160℃で予熱をかけて、シートを敷いた鉄板や型に流し入れて、15分~20分ほどじっくり焼く。(オーブンによって前後するので、様子をおいてください。)

(フライパン)  
 軽く油をひき、卵液を流し入れて、弱火から中火で蓋をしてじっくり焼いていく。

☆ピーマンやパプリカをにんじんや小松菜などに替えてもおいしく出来ます。

## 献立はどのように作成していますか？

- ① 学校行事を確認します。
- ② 江戸川区で決められている献立を入れます。
- ③ 和食、洋食、中華を決めます。
- ④ 魚、肉、揚げ物等のように、連日似た内容にならないように調整します。
- ⑤ 栄養価、摂取量が基準内に収まるように、アレルギー食材も考慮しながら、内容を変更する等の調整をおこなっています。



## 献立作成時、特に注意していることは何ですか？

お誕生日給食の内容は、アレルギー対応児童も食べられる内容にしています。

## 食物アレルギー対応について

食物アレルギー対応は、綿密な面談等を経た上で、代替品持参、アレルギー対応給食等、1人1人異なる対応を取っています。

## 学校にある 実のなる木 紹介

### 夏みかんの木



9月  
 陽の光  
 たくさん浴びた  
 みかんの実



10月  
 秋近し  
 収穫を待つ  
 児童かな



11月  
 夏みかん  
 収穫師走  
 黄の刻印

「まつもと197号」で紹介した「実のなる木」は、「みかんの木」として紹介しましたが、実は夏みかんの木でした。

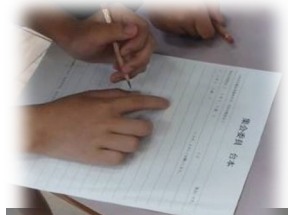




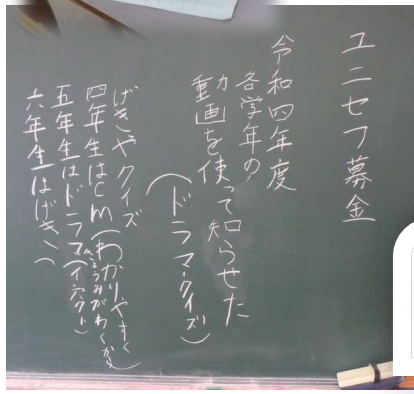
今回は  
代表委員会と保健・給食委員会を  
紹介するよ。



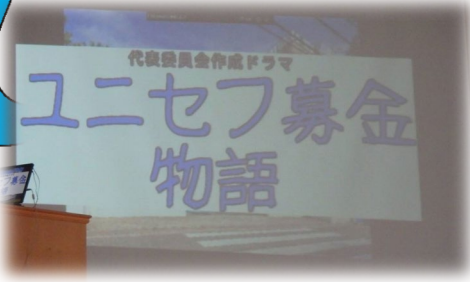
# 代表委員 ～ユニセフ募金集会～



いざ本番！  
児童も楽しみながら  
聞いてくれました！



どのように伝えるか  
先生と話し合いながら  
決めました！



## 保健・給食委員 ～活動内容～



液体せっけん補充

5 レンジャー活動  
栄養戦隊  
たべるんジャー

苦手と言って  
食べないと  
具合が悪くなっ  
たり、けがをし  
やすくなったり  
する。



バースデーカード作成  
手渡し

2 1週間の給食黑板作成

- ・献立を書く。
- ・マグネットをはる。
- ・1年生が分かるようにひらがな・カタカナで書く。

好きじゃなくても  
一口だけ  
食べてみよう。

朝会時に登場



給食を  
作ってくれた  
調理員さんたちも  
喜ぶよ。

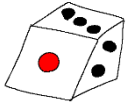
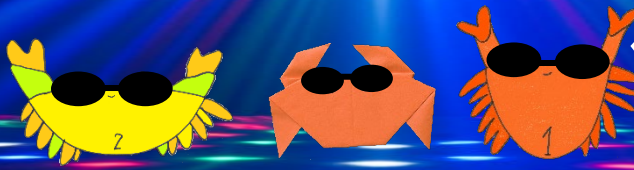
4 給食時間に献立放送

毎日、栄養士の井田さんが放送内容を考えています。

お誕生日給食時、その月に誕生日を迎える人を紹介

# クラブ活動 レポート

今回は  
テーブルゲームクラブ  
タブレットクラブ  
科学クラブ  
球技クラブ  
を見てみよう。



## テーブルゲームクラブ



一石二鳥

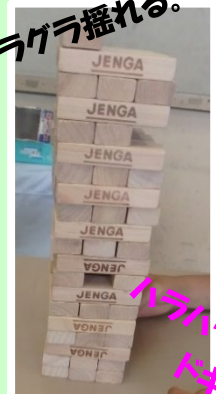
**百人一首**  
楽しみながら  
和歌も覚えられます!!

テーブルゲームの定番!!  
**人生ゲーム**

みんなで億万長者を目指そう!!



クラクラ揺れる。

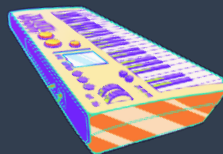
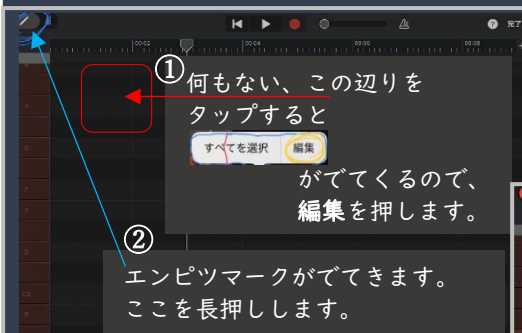


ハラハラドキドキ

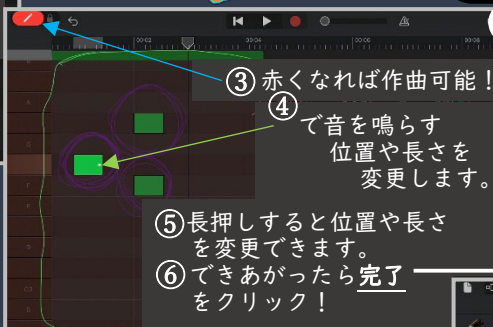
**ジェンガ**  
どこまで高く  
できるかな!?

他にも色々なテーブルゲームがあり、クラブ活動を楽しんでいました。

## タブレットクラブ

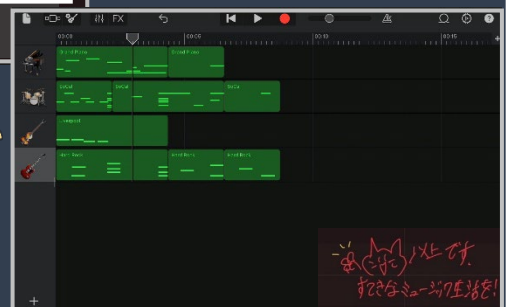


普段の授業では使わない  
タブレットの機能を使って  
活動しています。



今回は  
このアプリ  を使用して  
オリジナルの楽曲を  
披露しました。

学校から配布されたタブレットに  
入っているアプリだよ!



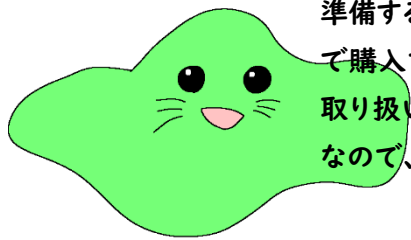


# 科学クラブ



みんなで楽しく実験

スライムを作りました。

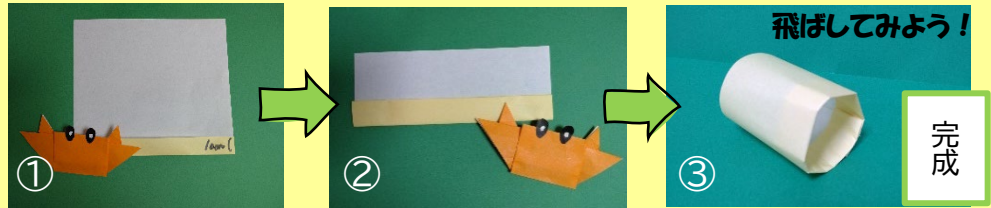


準備する物は、ドラッグストア等で購入することができますが、取り扱いに注意が必要な薬品なので、大人が必ず付き添って作りましょう！

上手に固まるかな??

折り紙で円型紙飛行機を作ろう！

- ①1cmに折る。
- ②これを5~6回繰り返す。
- ③折り目を内側で円にする。



折り目がある方を前にして、飛ばしてみよう！

# 球技クラブ

球技クラブはバスケットボール、サッカー、キックベース、バレーボールなど、多彩な球技を楽しめる合計25名が参加するクラブです。

1週間前に児童たちが計画書を作成します！  
先生の許可を得て、準備を進めます！  
児童たちが自らの手で運営しています。  
先生たちは温かい励ましの言葉を掛けながら見守っています。



サッカーやキックベースは校庭で！



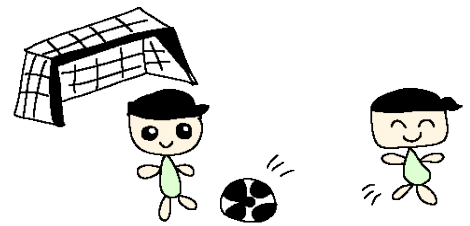
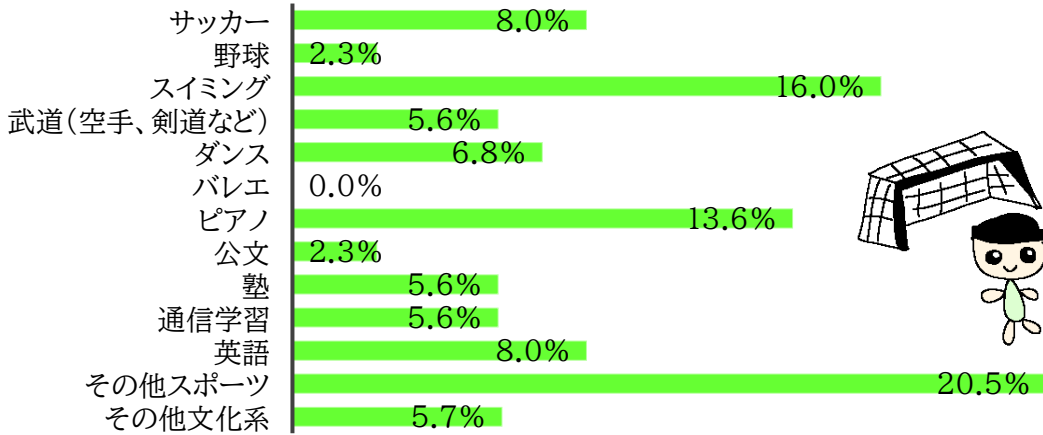
## みんな教えて 松っ子事情

### ● 習い事をしていますか？ (60件の回答)

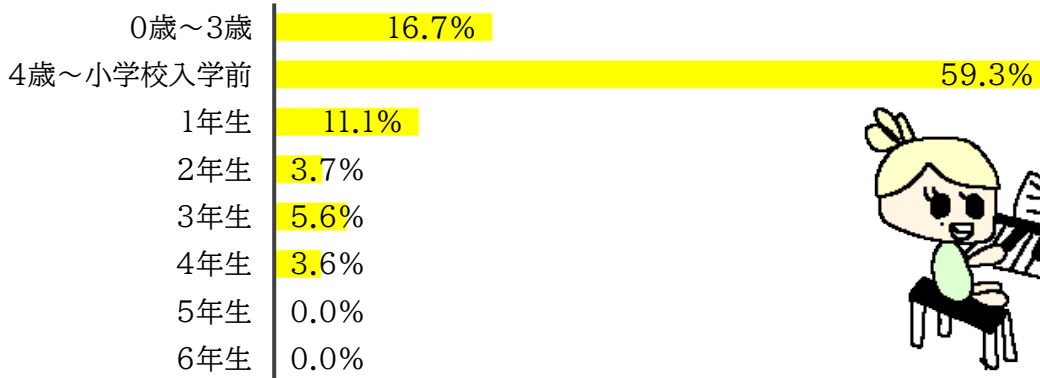
集計結果が出ましたので  
ご覧ください。



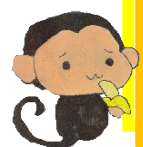
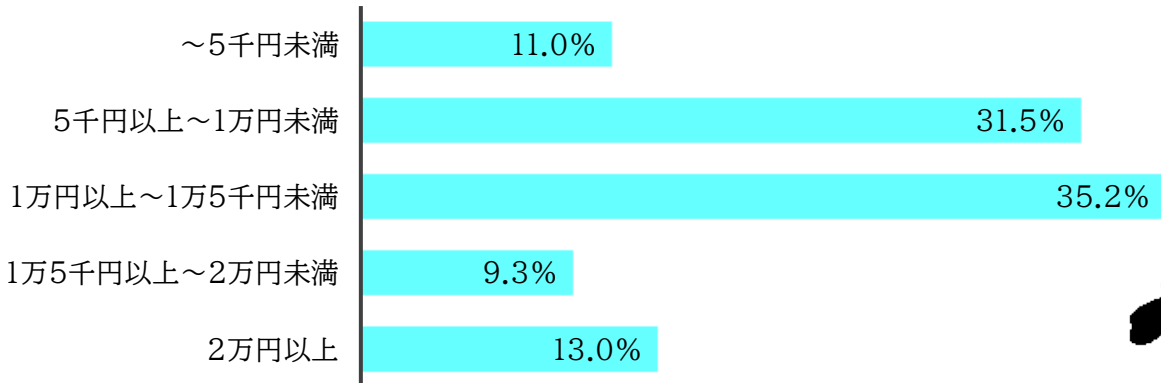
### ● 何の習い事をしていますか？



### ● 最初に習い事をはじめたのはいつですか？



### ● 1人当たり、1ヶ月にかかる費用はいくらですか？



アンケートは今回で終了となります。  
ご協力いただき、ありがとうございました。