

給食だより 11月号



令和 7 年 10 月 31 日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田 盛雄
栄養士

木々が色づき、日に日に秋が深まってきました。昔から日本人にとって重要な穀物である米をはじめ、大豆やそば、里芋など、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。11月23日は「勤労感謝の日」です。食べることは、たくさんの人の労りに支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。



江戸川区の自慢!! 小松菜



皆さんは、「地産地消」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。「**地域で生産された農林水産物を地域で消費する**」取組のことです。江戸川区は小松菜収穫量が、東京都内で一番多いです。本校の給食では、小松菜農家と連携して、「地産地消」に力を入れて取り組んでいます。

地産地消の良いところ

- ・食料生産、流通などに関わる人々の努力を、より身近に理解することができる。
- ・生産者と身近に関わることができ、新鮮な食材を安心して購入できる。
- ・生産者や生産過程などを理解し、食べ物への感謝の気持ちをもつことができる。
- ・流通にかかるエネルギーや経費の削減など、環境保護に貢献することができる。
- ・日本や世界を取り巻く食料の状況や、食料自給率に関する知識や理解を深めることができる。



越塚さんの小松菜が給食で大活躍

本校の給食でも普段から、区内にある越塚さんの農園でとれた小松菜を使用しています。※入荷が困難な場合は、八百屋から仕入れています。

給食で小松菜を使用する料理の例



パン（生地に使用）



サラダ



味噌汁

11月17日は小松菜一斉給食

この日は、JA 東京スマイル農業協同組合さんより、区立全ての小中学校に区産の小松菜が無償で届きます（別日程実施の学校もあります）。

お皿ピカピカチャレンジを行いました。

10月20日～24日にお皿ピカピカチャレンジを行いました。お皿ピカピカチャレンジは、給食後の片付けを徹底し、正しく片付けることによって食育全体の意識を高める目的があります。今回は「器にご飯粒などがないようにする※残菜をなくす意味ではありません」「お箸（スプーン、フォーク）の向きをそろえて片付ける」の2点に重点を置き、どのクラスも意識することができていました。



【片付け後の食器と箸の様子】

きれいな皿になり、お箸の向きもそろっていました。

給食レシピ こまつなクッキーパン

材料(5人分)

- ・食パン…5枚
- ・バター…35g
- ・さとう…35g
- ・こまつな（葉の部分）…30g
- ・アーモンド粉…35g
- ・小麦粉…30g
- ・バニラエッセンス…1滴程度

作り方

<下準備>

- ・小松菜は刃の部分部分を茹でて細かく切り、ミキサーにかけてペーストにする。
- ・小麦粉はふるう。
- ①バターを切って、湯せんで溶かし、砂糖を加えて白くなるまで混ぜる。
- ②小松菜ペースト、アーモンド粉、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ふるった小麦粉を入れて混ぜる。
- ④生地をパンの上に塗り、オーブンで10分～15分程度生地がさっくりするまで焼く。