

12月給食だより



令和7年12月25日
倉敷市立第五福田小学校

レッツ学級給食のお手伝い クラッカー割りをしました！

12月22日、レッツ学級のみなさんが、翌日のフライドチキンの衣になるクラッカーを割ってくれました。まず、学校栄養職員より、フライドチキンがどのようにできるかを説明し、砕いたクラッカーが衣になっていることを伝えました。そして、クラッカーの割り方について説明を聞き、クラッカーを割りました。



めんぼうや計量カップを使い、力加減に気をつけながら、真剣にクラッカーを割っていました。給食のお手伝い、ということで、意欲的に活動に取り組んでいました。

12月23日の給食でフライドチキンを調理しました。上手にクラッカーを割ることができていたので、鶏肉にまんべんなくつけて揚げることができました。



鶏肉にスパイスやレモン汁、赤ワインとクラッカーを一緒に混ぜています。

たくさんの油で揚げるので、カラツときれいに揚がりました。



今日の推し食材のコーナーや給食時間の放送で、レッツのみなさんがクラッカーを割ってくれたことを紹介しました。全校で、感謝してフライドチキンをいただきました。

ちさんちしょうきゅうしょく 地産地消給食

11月27日、倉敷市福田・連島地区の小中学校で、岡山県や倉敷市産の地場産物を活用した統一の献立を実施しました。



ゆずレモンゼリー

くめなんちょう久米南町で収穫されたゆず、うしまど牛窓・たましま玉島・なださき灘崎地区で収穫されたレモンの果汁でできています。

チキンチキンれんこん



山口県の学校給食で人気の料理です。連島れんこんの食感と甘辛い味つけで子どもたちに大人気でした。



瀬戸内海のかめ、岡山産の白菜やねぎ、干ししいたげが入った、具沢山のうどんでした。

わかめうどん



給食時間の放送で、学校栄養職員より、連島れんこんについて紹介しました。連島れんこんの収穫は、大きなショベルカーで土を深さ30cm程度掘り起こし、れんこん掘り専用のくわ「がんづめ」を使って、手作業で1本1本掘ります。腰を曲げて行う作業なので、とても大変なのだそうです。生産者の浜田さんは『子どもたちにおいしいれんこんを届けたい。』と毎日一生懸命に連島れんこんを育てているとおっしゃっていました。生産者の思いを知り、感謝して食べられるといいですね。

作ってみよう！



給食レシピ

チキンチキンれんこん

【作り方】

【材料（4人分）】

A	鶏もも肉	180g	B	砂糖	小さじ2
	酒	小さじ1		しょうゆ	小さじ2
	塩	適量		みりん	小さじ1/2
	こしょう	適量		水	小さじ1
	米粉	適量			
	れんこん	1/2節			
	揚げ油	適量			

- 鶏もも肉は一口大に切り、Aで下味をつける。
- れんこんは厚めのいちようぎ切りにし、水にさらす。
- ①に米粉をまぶして揚げる。②は水気を切り、素揚げにする。
- 鍋にBを入れて加熱する。
- ④に③をからめる。

1月の給食予定

1月8日 **3学期給食開始** ごはん・牛乳・おでん・白菜の甘酢あえ

※1月7日 3学期始業式の日は給食がありません。

1月9日 **お正月にちなんで** ごはん・牛乳・さわらの照り焼き・紅白なます・雑煮

1月19日～1月23日 **校内給食週間**

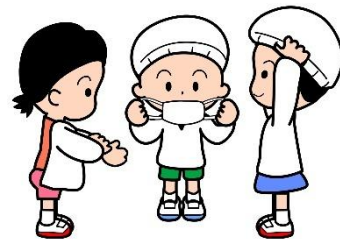
「全国学校給食週間」(毎年1月24日～30日)に合わせて、校内給食週間を実施します。生活委員会の児童を中心に、給食に関連した様々な取組を行います。

1月29日 **学校給食週間にちなんで** 玄米入りごはん・牛乳・さけの塩焼き・切干大根の煮つけ・すいとん

★保護者の方へお願い★

給食帽のゴムが伸びて、きちんと髪の毛を覆った状態がかぶりにくい児童が見られます。冬休みの間に、帽子のゴムがゆるくなっていないか、ご確認をよろしくお願いいたします。

また、マスクのゴムについても、ゆるんできちんと鼻と口を覆うことができない児童が見受けられます。マスクのゴムについてもご確認をよろしくお願いいたします。



給食のない休日、おうちで牛乳を飲む。

うちぎゅうにゅうのお家でも牛乳を飲もう!

毎日の給食で飲んでいる牛乳1本には、約227mgのカルシウムが含まれており、1日に必要な量(推奨量650~1000mg)の約1/3を取り入れることができます。しかし、給食のない日、お家で牛乳を飲まない家庭では、カルシウムの摂取量が不足しやすい、という調査結果が出ています。学校がお休みの日はお家で牛乳を飲んで、カルシウムが不足しないようにしたいですね。



出張 **学校給食展**

おいしい! 楽しい! 安心! ぐらしきの給食を紹介します♪

★ぐらしきの給食献立紹介★
子どもたちは、どんな給食を食べているの? 人気の料理や、地産地消給食、行事食など、給食献立を写真で紹介합니다。

★学校給食ができるまで★
給食室の中を見てみよう! 大きな鍋で調理する様子などを紹介します。調理器具の実物展示あるよ!

★食育クイズ★
食育って幅広い! 学校給食や食材のことなど、楽しく学べる食育クイズに挑戦しよう! ※ご自身のスマートフォン・タブレット等を使用での参加となります。

★来場記念品プレゼント★
食育クイズに参加すると、学校給食に使用している『岡山っ子こめこパン』をプレゼント! ※数量限定・無くなり次第終了となります。

参加無料 2026年 **1月24日(土) 11:00~16:00**

アリオ倉敷1階 センターコート横 倉敷の学校給食【公式】
主催: 倉敷市教育委員会 インスタグラムにて
協賛: 公益財団法人倉敷市学校給食会 協力: アリオ倉敷 学校給食情報配信!