

あなたと地域を結ぶミニコミ誌

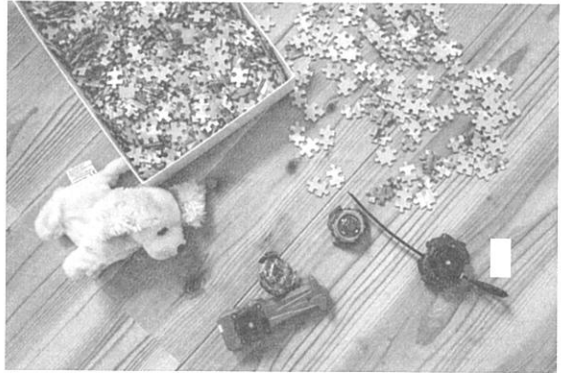
2024 春号 No.154

## 進級、入学の 春 を自宅から記録してみよう！

入園入学式などの特別な日だけでなく、新生活の始まる「春の日常」を記録に残してみませんか？日記をつけることはハードルが高いけど、スマホで撮影する写真なら手軽に「今」が残せますね。毎日撮影するのは大変だけど、毎年「春」に成長記録を撮影してみる、なんていかがでしょうか？



朝食風景を撮影してみたり



今はまっている“モノ”を撮影してみたり



登校風景を撮影してみたり



今はまっている“遊び”を撮影してみたり



カラーでの写真、詳しい撮影のポイントやアイデアなどは、ご協力いただいた戸越在住のフォトグラファー『飯村みほ』さんのブログでご覧いただけます！



取材/編集：小関

愛情

たっぷり

# おいしい たのしい 三木小学校の給食

4時間目のチャイムがなる頃、給食室から美味しそうな匂いが...。  
 給食が待ち遠しくて、グウ〜とお腹を鳴らしていた、そんな思い出はありませんか？  
 私が子供の頃は、ただただ美味しく食べていた給食。大人になり、次は自分の子供が  
 いつの間にか給食を通じて好き嫌いも減って、親として改めて学校給食の大切さに気付  
 かされました。そこで、今回は三木小学校の栄養士さんにお話を伺いました。

## 給食はどうやって作られているの？

三木小学校では、6~7人の調理師の方々が日々心をこめて給食を作っています。  
 そこには多くのこだわりや調理の工夫が詰まっています。

### ある日の献立例 ポークシチュー (410人分)

豚肉	.....	10 kg
人参	.....	4.6 kg
じゃがいも	...	27 kg
玉ねぎ	.....	22 kg

✓ ルウや出汁は  
既製品でなく手作り

こんなに  
たくさん！

✓ 野菜や果物は3回以上洗う

食材は機械で切ったり  
手作業で1つ1つ切ったり



✓ 野菜は大きく切りすぎず  
なるべく形を揃える

✓ 食材は煮崩れないように  
注意して調理



大きな回転窯で  
一度に410人分を調理

✓ 味見は食材の固さも確認！

♡  
Good



各クラス決まった量を取り分ける



とっても大きなおたま！



～ 他にもこんなこだわりや工夫が ～

✓ 旬食材、地場産の食材をなるべく活用

✓ 野菜は、えぐみ、青臭さを取るため全て下茹でをする

✓ 1ヶ月単位で和洋中料理のバランスを調節

✓ 塩分基準があるため濃い味付けにならぬよう素材の味を活かす

✓ 魚は磯辺揚げ、パン粉焼き、カレー味など多種多様な味付け、調理法で工夫

✓ 月1回以上は、郷土料理や行事食を取り入れ楽しんでほしい

✓ 様々な食材や料理について放送し、興味を持ってもらいたい

...など、まだまだ書ききれないくらいありましたが、調理師の方々がとても仲良く笑顔で給食を作っている、そんなチームワークの良さが美味しさの一番の秘訣♡とのことです。



### 子どもたちに人気のメニュー ～ジュリエンヌスープ～

〈材料〉4人分

ベーコン(千切り) 10g  
鶏ガラスープ 400ml  
ロリエ(あれば) 1枚  
玉ねぎ(スライス) 80g  
人参(千切り) 40g  
キャベツ(千切り) 120g  
エリンギ(千切り) 15g  
塩 小さじ2/3  
こしょう 少々

〈作り方〉

1. 鍋にベーコンを入れ、乾煎りし、そこに鶏ガラスープ、ロリエを入れます。
2. 火にかけた①に野菜を入れ、やわらかくなるまで煮ます。  
▶POINT 弱火で煮ると、甘味が出て美味しいです。
3. 塩、こしょうで味をととのえたら完成。



★「ジュリエンヌ」とはフランス語で「千切り」という意味があります。千切りにした野菜をたっぷり使ったスープになっています。新玉ねぎや新じゃが、春キャベツを使うと春らしい献立に。

### ～お話を伺った栄養士 石田先生～



とにかく美味しく、楽しかった給食の時間を子供たちにも届けたいという思いから栄養士を目指された石田先生。小学校では、給食室の衛生管理、味見、調理の進行状況把握、アレルギー食材確認、食材価格管理など、多くの業務を任されています。給食の時間には、給食当番さんから声をかけられる事、多くの児童のみなさんが給食に興味を持ってくれる事が嬉しいとおっしゃっていました。

小学校6年間を通じて、給食を楽しみながら食事のマナーを身に付けてもらい、主食、主菜、副菜等の食事の成り立ちや、栄養バランスについて理解を深めることで卒業後の様々な場面における食事の機会に活かしてもらえたら嬉しいです。

取材/編集：内田、大門



# いちごを楽しもう！

クリスマスケーキやバレンタインのスイーツに多用されるいちご。

冬が旬なのかな？と思いがちですが、いちごの旬は春から初夏。

そう、今が旬なんです。

そのまま食べてももちろん美味しいですが、

たまにはこんな楽しみ方はどうですか？

## おうちでいちご狩り

材料はとっても簡単！すべて100円ショップで揃います。

- ★ひも（細いリボンでもOK）
- ★木製ミニクリップ（いちごのかずだけ）
- ★フェイクグリーン（2、3パック）

部屋中に縦横無尽にひもを張ったら、フェイクグリーンをひもに絡めてクリップでいちごのヘタをはさむだけ。



# いちごジャムづくり

市販のジャムもちろん美味しいですが、手作りジャムの美味しさは格別です。  
スーパーでお買い得な小粒いちごを見つけたら迷わず手を伸ばしてほしい！  
ゴロゴロと果肉を感じる色鮮やかなジャムはギフトにも最適です。

## 材料/道具

- 小粒いちご … 1パック(250~300g)
- 砂糖 … 60~150g(好みの甘さで調整してください)
- レモン汁 … 小さじ2(とろみがつき、色を鮮やかにする効果)
- 塩 … 少々(甘さを引き立てる効果)
- 小鍋 … アルミ製は酸に弱いため避けてください
- ガラス瓶 … 熱湯消毒しておく。300ccサイズ(目安)



## 作り方

- ① 洗ってヘタをとったいちごと砂糖を小鍋に入れ、混ぜたら1時間放置する
- ② ①を火にかけ、砂糖が溶けてきたら弱火にしていちごが柔らかくなるまで10分ほど煮る
- ③ いちごをつぶし、レモン汁と塩を一振り入れたらときどき混ぜ、お好みのとろみになるまでさらに10~15分ほど煮る(アクがでたら取り除く)
- ④ 熱いうちに消毒済みの瓶に密封し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす

# フルーツサンドづくり

子どもも大好きなフルーツサンド。でも、ちょっと値段もお高い！！  
だけど手作りしたら思いっきり食べられちゃう♥♥♥  
お花見やピクニックでも喜ばれること間違いなし！！

## 材料

- サンドイッチ用パン … 1パック(12枚入)
- 生クリーム … 200cc
- 砂糖 … 小さじ2(甘さ控えめになります)
- フルーツ … いちご、オレンジ、ぶどう等

- ★ いちごは中央に一つ、カット沿線にそれぞれ縦1/2に切ったものを4つ
- ★ オレンジは1/2を中央に一つ、カット沿線に1/8に切ったものを4つ



これでサンドイッチ6個(実際はそれを4等分にカットするので24個)できあがります。写真参照

## 作り方

- ① 生クリームに砂糖を入れて泡立てる(ケーキ用よりもかなりかためにした方が型崩れしにくい)
- ② パンに生クリームを乗せる
- ③ 水気を拭き取ったフルーツを、カットしたときにきれいになるように②の生クリームの上に並べる
- ④ フルーツの隙間を埋めるように生クリームを乗せ、上からパンを乗せる
- ⑤ ラップで全体をギュッときつめに巻く
- ⑥ 冷蔵庫で30分ほど冷やし、フルーツサンドの形が落ち着いたら斜め十字にカットする

編集： 薄葉、三瓶、藤島

# 宝石みたいな手作り石鹸を作ってみよう！



## 春休みにお子様と一緒に作ってみませんか？

100円ショップで気軽に手に入るグリセリンソープを使ってカラフルな石鹸を作ってみましょう。いろんな色の食紅を混ぜることで、カラフルできれいな石鹸が簡単に作れます！

## 材料・道具

- ・グリセリンソープ※
- ・着色料（食紅など）
- ・紙コップ
- ・割りばし
- ・カッター
- ・耐熱容器
- ・電子レンジ



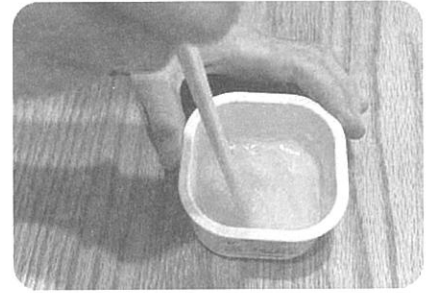
※商品によっては体に使えないものもありますのでご注意ください。

# 作り方

1. グリセリンソープを溶かす。  
グリセリンソープを耐熱容器に入れ、電子レンジで溶かす。  
完全に溶けたら色分け用に小分けにする。



2. 色を付ける。  
小分けしたグリセリンソープに食紅などの着色料で色を付ける。  
泡立えないように注意しゆっくり混ぜる。  
アロマオイルを入れてもOK！



3. グリセリンソープを固める。  
紙コップに着色したグリセリンソープを入れる。  
グラデーションにする場合は、薄い膜が張ったら別の色を重ねて入れる。



4. カットする。  
そのまま半日以上放置し、固まったら紙コップから取り出す。  
十分に乾燥させる場合、さらに1~2日程度風通しの良いところで乾燥させる。  
カッターで好きな形に削り完成！



色や形にこだわってみたり、アロマオイルを入れてみたりと自分好みにカスタマイズして楽しんでみましょう。贈り物にしても喜ばれそうですね。

編集：木村、久保

# ☆大崎第二地域センター管内のお知らせ☆

## 【報告】冬の親子バスハイク

大崎第二地区委員会主催「親子で冬を遊ぼう！！～冬の親子バスハイク～」を令和6年2月18日（日）に開催しました。

今年も長野県諏訪郡にある富士見パノラマリゾートに、大崎第二地区を中心に品川区にお住まいの親子、計111人で出かけました。参加者は、家族、友達、地域の仲間とともに雪景色を眺めながら、楽しいひと時を過ごしました。

午前中は、子ども向けのスキー・スノーボードスクールを実施しました。スキーやスノーボード以外にも、キッズパークで雪遊びやそりを楽しむ参加者、レストランなどで美味しいおそばを食べるなど、思い思いの時間を満喫していました。



## 【予告】春の親子バスハイク（予定）

- 【日にち】 令和6年5月26日（日）
- 【行き先】 民宿 ロッチ 八戒荘（神奈川県足柄上郡山北町中川316-1）
- 【内容】 バーベキュー等
- 【主催】 大崎第二地区委員会



※詳細については、町会・自治会内回覧、掲示板ポスター、区ホームページなどでお知らせします。

地域コミュニティ誌 『ふれあい』 2024年 春号 No.154 2024.3.21発行

事務局：大崎第二地域センター TEL：3492-2000 FAX：3492-2095

「ふれあい」は、大崎第二地区の地域の方（大崎中・芳水小・三木小のPTAとOB）がボランティアで取材・編集している地域コミュニティ誌です。

「ふれあい」は、品川区役所ホームページからもご覧いただけます。

⇒<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>

詳しくはこちら⇒

品川区ホームページ 大崎第二地区 ふれあい

検索

