

3月食育だより

1年間の給食を振り返ろう

この1年間、給食を通して、給食の準備、片づけ、食器の並べ方などの食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化など、さまざまなことを学んだことと思います。下の表を確認しながら、1年を振り返ってみましょう。

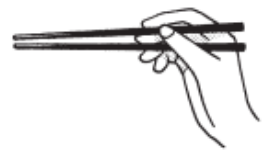
□身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた



□いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた



□はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた



□栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた



□郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた



□みんなで協力して手順よく片づけをすることができた



人気の給食レシピ

けいはん 小学校「好きな給食アンケート」ごはん類 4年連続1位

材料(4人分)

ごはん(温かいもの)・・・4人分

◎鶏ほぐし身・かけ汁

ささみ・・・4本

水・・・1ℓ

鶏ガラスープの素・・・大さじ2

うすくちしょうゆ・・・大さじ1

塩・・・小さじ1/2

◎錦糸卵

卵・・・2個

塩・・・ひとつまみ

砂糖・・・小さじ1

油・・・適量

◎しいたけの甘煮

干しいたけ・・・4枚

もどし汁・・・200ml

しょうゆ・・・大さじ1

砂糖・・・大さじ1

みりん・・・大さじ1

◎その他のトッピング(お好みで)

たくあん・・・適量

小口ねぎ・・・適量

きざみのり・・・適量

白いりごま・・・適量

けいはんは、鹿児島県奄美地域の郷土料理です。奄美大島では、パパイヤの漬け物を使うそうですが、給食では、たくあんを使用しています。

奄美市には、けいはんのごはんを中華麺に替えた「けいはんラーメン」を提供しているお店があるようです。

作り方

- 干しいたけは、水につけてやわらかく戻し、薄切りにする。鍋に、干しいたけと戻し汁200ml、しょうゆ、砂糖、みりんを加えて汁気がなくなるまで煮る。
- 鍋に水1ℓ、チキンスープの素、ささみを入れて火にかける。沸騰したら弱火にして15分ほど煮てアクを取り、うすくちしょうゆと塩を加える。ささみを取り出し、冷めたらほぐす。
- 卵を溶きほぐし、調味料を加える。フライパンにサラダ油を熱し、卵を入れて両面を焼く。5cmほどの長さのせん切りにする。
- たくあんは薄く切ってせん切り、小口ねぎは小口切りにする。
- ごはんの上に①③④の具、白いりごま、きざみのりなどをのせ、②の汁をかけて食べる。



チップスサラダ 小学校「好きな給食アンケート」野菜のおかず類 4年連続1位

材料(4人分)

キャベツ・・・150g

ブロッコリー・・・80g

(ゆで塩 適量)

黄パプリカ・・・1/2個

赤パプリカ・・・1/2個

野菜いっぱい和風ドレッシング 大さじ2

ポテトチップス(お好みの味と量で)

作り方

- ブロッコリーは、小房に分けて、多めの塩を入れたお湯でゆで、冷ましておく。
- キャベツは、ザク切り、パプリカは薄切りにする(縦半分の長さ)。
- キャベツとパプリカをサッとゆでて、水冷し水切りして、冷ましておく。
- キャベツ、ブロッコリー、パプリカを合わせて、ドレッシングであえる。軽く砕いたポテトチップスを混ぜてできあがり。



※ 季節によって使用する野菜、調理法(ゆでるまたは炒める)や味付けを変えています。キャベツの代わりに生のレタスでもおいしいです。