



立春を過ぎ、暦の上では春を迎えています。朝晩はまだまだ冷え込みます。気温の変化から体調を崩しやすい時期でもあります。栄養バランスの良い食事を取り、十分な睡眠をとって、規則正しい生活を心がけていきましょう。

☆☆☆ 給食週間中の取組を紹介します ☆☆☆

○伊佐小学校・伊佐中学校・麦川小学校すべての児童生徒が、「給食ができるまでと調理員さんへの質問」動画を見ました。給食調理には安心安全に食べられるように、たくさんの工夫がされていることがわかったのではないのでしょうか？

動画を見ている様子



伊佐調理場の調理員さん



伊佐小学校

栄養教諭と調理員で各学年の配膳・喫食の様子を見て回りました。また、児童が調理員へお礼のメッセージカードを渡しました。



1年教室での様子



メッセージカードをわたしている様子

「いつもおいしい給食をありがとうございます」や「寒さに負けず頑張ってください」など、たくさんの温かいメッセージと一緒にメッセージカードをいただきました。また、元気のよい「いただきます」や「ごちそうさまでした」の挨拶を聞くことで調理員一同元気をもらっています。これからもしっかりと給食を食べて元気に過ごしてください。調理員よ

麦川小学校

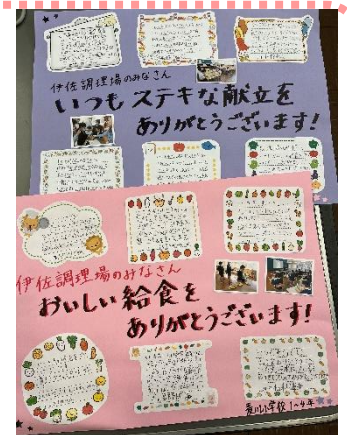
児童にブラックボックスの中に入っている野菜の種類を考えてもらった後、「冬野菜について」お話をしました。その後、全校児童より、心のこもったメッセージカードをいただきました。



配膳中の様子



ブラックボックスに手を入れています。



いただいたメッセージカード

～給食週間に実施した献立を紹介します～

1月24日(水)は、給食が始まった頃の献立、1月30日(火)は、給食によく登場していた「くじら肉」を使った献立を取り入れました。



24日「給食が始まった頃の献立」



30日「くじら肉を使った献立」

麦川小学校 学校保健安全委員会 ～さとうについて知ろう。～

1月23日(火)に麦川小学校で行われた学校保健安全委員会で栄養教諭が「さとうについて知ろう。」というテーマに沿って話をさせていただきました。「食べたらだめというわけではなく、食べ過ぎがよくないということがわかった。」「これからは、ジュースを飲む量を考えようと思った。」「おやつを食べる時は時間と量を考えます。」などの感想がありました。しっかりメモをとり、学ぶ姿勢に感心しました。お話の中で紹介した「さとうではなくみりんを使ったレシピ」を掲載します。

さとうの量を見える化した模型



特にグミにはいっているさとうの多さに驚く児童が多数いました。



りょうり あじ つか りょう
③ 料理の味つけで使うさとうの量をへらす。

レシピ1 給食の味 地場産野菜のうま煮

材料(1人分)

・とりむね肉	20g	・こいくちしょうゆ	4g
・生あげ	35g	・みりん風調味料	1.8g
・にんじん	10g	・昆布だし	0.5g
・ごぼう	15g	・水	75g～80g程
・れんこん	10g		
・さといも	10g		
・だいこん	30g		
・しいたけ(乾燥)	0.5g		
・こんにゃく	20g		



作り方

- ① 昆布は、鍋で水に30分つけておく。
- ② 乾燥しいたけは、ぬるま湯につけてやわらかくなるまで戻す。
- ③ 具材を食べやすい大きさに切る。(給食では、基本的に、一口大の角っぽい形に切ることが多いです。)
- ④ 昆布が入った鍋を加熱し、沸とう直前に昆布を取り出す。
- ⑤ とり肉⇒にんじん・れんこん・ごぼう⇒さといも・だいこんをいれ、みりんをすべて、しょうゆを半分入れてよく煮る。
- ⑥ こんにゃく・しいたけ⇒生あげをいれ、残りのしょうゆを加える。
- ⑦ 具材すべてに火が通るまで煮る。

⇒完成です。



りょうり あじ つか りょう
③ 料理の味つけで使うさとうの量をへらす。

レシピ2 みりんのバナナマフィン

材料【6個分】

- ・バナナ 120g (およそ2本分)
- ・オリーブオイル 50g (バターでも可)
- ・牛乳 40g
- ・卵 1個分
- ・みりん 150g
- ・米粉 150g (小麦粉でも可)
- ・ベーキングパウダー 1.5g

トッピング

- ・アーモンドスライス など



りょうり あじ つか りょう
③ 料理の味つけで使うさとうの量をへらす。

作り方

- ① オープンを200℃に予熱しておく。
- ② バナナはつぶし、溶いた卵と油、牛乳、みりんの順で加える。
- ③ 米粉を入れ、さっくりと混ぜ、カップに入れる。(ふくらむので、カップの6割くらいを目安に入れる。)
- ④ トッピングをする。
- ⑤ 200℃のオーブンで約15～20分焼く。(焼き時間は目安です。焦げないように確認が必要です。)

⇒完成です。



できあがり☆