



北九州市立 大原小学校
No.3 栄養教諭 西嶋 真紀

大原小学校 1学期残菜0運動

6月15日(月)から17日(水)までの三日間、大原小学校では、今年度第1回目の残菜0運動に取り組みました。残菜0運動とは、クラスで協力をして、給食の残りを0にしようとする取り組みです。今年で、4年目をむかえます。

まず、給食委員会でポスターを作成して、クラスで協力して取り組むこととお知らせします。三日間は、給食時間に放送も行き、頑張ったクラスには賞状がもらえることを伝えました。



～賞状を受け取っている様子～







校長先生から賞状がもらえるとあって、受け取るクラス代表の子どもたちの立派な姿が印象的でした。

三日間とも給食の残りが0だったクラスは金賞
二日間、給食の残りが0だったクラスは、銅賞
一日間、給食の残りが0だったクラスは、銀賞



疲れ知らずの夏の食べ物

今の季節は、暑さで体調をくずしがちです。予防には、3食しっかりバランスよくとることがとても大切です。夏野菜は、からだのはたらきを助け、体調をととのえてくれます。

<p>ピーマン</p>  <p>からだの抵抗力を強め、疲労回復にも役立ちます。</p>	<p>おくら</p>  <p>消化・吸収をよくします。食物せんいもたっぷりです。</p>	<p>トマト</p>  <p>夏が旬のトマトは栄養満点。いためたり煮たりしてもおいしく食べられます。</p>
<p>すいか</p>  <p>からだの熱をさまし、汗で失った水分やミネラルを補給します。</p>	<p>えだまめ</p>  <p>肝臓や心臓を守ります。また大豆には多いビタミンCもとれます。</p>	<p>ゴーヤ</p>  <p>苦味成分が胃腸を刺激、食欲を増進させます。ビタミンCが豊富で、炒めてもあまり減りません。</p>

【献立の紹介】おきなそば

○疲労回復、ビタミンB1たっぷりの豚肉を使った
沖縄料理です。【6月23日の献立より】

ざいりょう 材料 (4～5人分)(家庭用)

ちゅうか 中華めん(乾)	150g	かまぼこ	60g
ぶた にく 豚バラ肉	350g	ねぎ	60g
くろざとう 黒砂糖	大さじ2弱	しょうゆ(こいくち)	大さじ1+2/3
しょうちゅう 焼酎	大さじ2強	いりこ(だし用)	18g
みりん	大さじ4/5	こんぶ(だし用)	3g
しょうゆ(こいくち)	大さじ4/5	みず 水	700cc
しょうゆ(うすくち)	大さじ4/5	しお 塩	少々
みず 水	適量		

＜下ごしらえ＞

- 中華めんは、たっぷりの湯で茹で、水冷し、水気をきる。
- 豚バラ肉は、10分ぐらい茹でてあくを抜く。
- かまぼこは短冊切り、ねぎは小口切りにする。

＜作り方＞

- 湯をわかし、豚バラ肉を入れ、30分ぐらいゆで、取り出す。
- 豚バラ肉を調味液(水を加えてひたひた程度)に入れ、あく、油をとりながら煮る。
- 肉がやわらかくなり、照りが出るまで、1時間くらい煮含める。
- だしをとり、かまぼこを入れ、煮る。
- 調味し、めんを入れ、煮る。さらにねぎを加えて煮る。
- 塩で味をととのえる。
- 上記3の豚バラ肉をめんの上に盛りつける。

6. 塩で味をととのえる。

7. 上記3の豚^{じょうき}バラ肉^{ぶた}をめん^{にく}の上^{うえ}に盛りつける。

みずけ
、水気をきる。

。
する。

いゆで、とだ取り出す。

ていど い
上程度)に入れ、あく、

じかん にふく
時間くらい煮含める。

くわ に
を加えて煮る。

ける。

ける。