



平成 26 年 10 月 16 日 (木)
北九州市立大原小学校
学校栄養職員 竹崎 万里子

給食実習生が大原小学校へやってきました。

9月29日(月)～10月3日(金)の5日間、九州女子大学の3年生、3名が給食実習に大原小学校へやってきました。午前中は、調理室で調理士の指導のもと調理作業を行いました。その後、給食時間は、1年生と4年生、6年生、それぞれの学年で、子どもたちの給食指導を行いました。昼休みの時間も、子どもたちと楽しく遊んでいました。



実習後半には、各学年で栄養指導を行いました。1年生では「牛乳について知ろう」、4年生では「食べ物の3つの働きを知ろう」、6年生では「旬の食材を食べよう」の学習をしました。

1年生「牛乳について知ろう」



牛乳は骨や歯を丈夫にしてくれるよ。

4年生「食べ物の3つの働きを知ろう」



給食の食材は、3つの食べ物のグループが全部使われているよ。

6年生「旬の食材を食べよう」



10月から給食のお米は福岡県産「夢つくし」の新米になりました。

今年度から牛乳パックリサイクルを始めています。

今年度から4、5、6年生が、給食で使用した牛乳パックをゴミとして捨てずに、リサイクルを行っています。この取り組みを毎日行うことで、大原小学校の給食室から出るごみの量は、減りました。

また、家庭でよく使用する1Lの牛乳パック6本分をリサイクルするとロールペーパー1個ができます。給食で使用している牛乳パックは、200ml容器なので、約24個集めれば、ロールペーパー1個ができる計算になります。

よって、リサイクルをしている学級からは毎日、約1個のロールペーパーが出来上がるということになります。環境にもよいので、この取り組みを続けていきたいです。



♡10月お楽しみ献立のレシピ紹介♡

10月7日の給食に「牛肉どんぶり」が登場しました。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

<材料>

- ・牛肉 40g
- ・たまねぎ 50g
- ・糸こんにゃく 30g
- ・白ねぎ 5g
- ・サラダ油 1g
- ・砂糖 2.7g
- ・酒 2g
- ・しょうゆ 5.5g
- ・塩 0.1g

<作り方>

- ① サラダ油を熱し、牛肉を炒め、あく、油をとる。
- ② たまねぎ、糸こんにゃくを入れ、炒める。
- ③ 調味料を入れ、煮る。
- ④ 白ねぎを加えて煮る。
- ⑤ 塩で味をととのえる。

