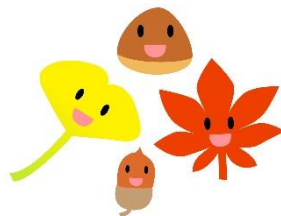


いただきます



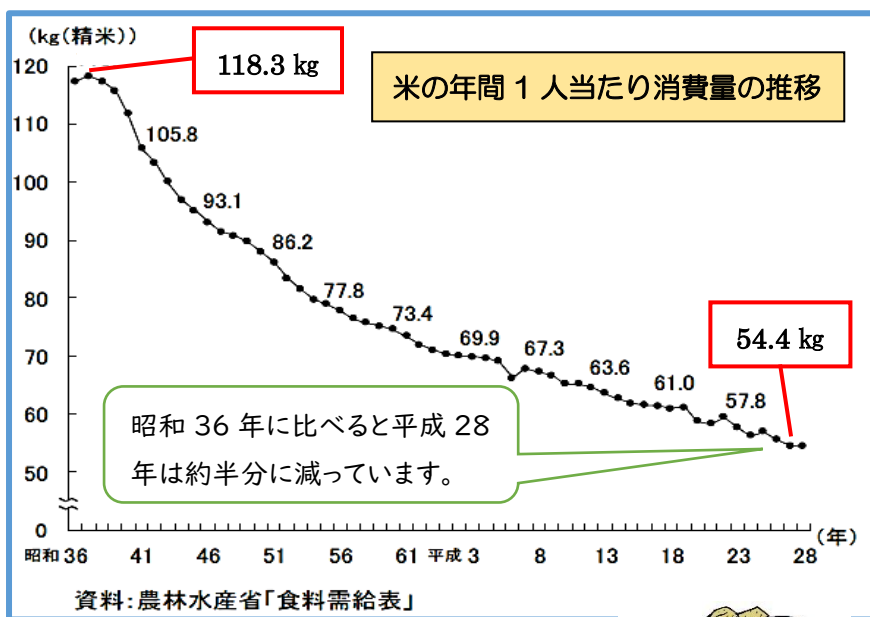
沼小学校
令和2年10月28日
食育だより No. 4
栄養教諭:石山美紀子

すっかり秋らしくなりました。勉強も運動も、取り組みやすい季節ですね。食欲の秋という言葉もあります。涼しくなって、食べ物が食べやすいことに加え、秋においしくなる旬の食べ物がたくさんあります。給食でも、旬の食べ物をたくさん取り入れています。

おいしいごはんを食べましょう



秋は、新米の季節でもあります。給食のごはんも新米に切り替えています。ご家庭でも、しっかりごはんを食べていますか？日本の稲作の歴史は古く、米は日本の生活と切り離せないものです。しかし、だんだん日本人の米を食べる量は少なくなっています。米(ごはん)は他のおかずとよく合い、おいしく、しかも栄養があります。米のよさをもう一度見直してみましょう。



5年生 「目指せ、米作り名人」



学校では、5年生が6月から続けてきた米作りが先日終わりました。暑い夏の間、一生懸命に水やりする5年生の姿はとても立派でした。農家の方の大変さを知り、さらにごはんがおいしく感じているのではないかと思います。



6月 田植え

たいへん大変~!!



120人で育てた稲からとれたお米の量はどれくらいだと思う?



献立紹介「グリーンシチュー」

北九州市では小学校6年生・中学生を対象に、「学校給食献立レシピコンクール」を行っています。毎年、テーマをもとにした献立の応募がたくさんあり、入賞したレシピは実際の献立に取り入れられています。今月は「グリーンシチュー」でした。小倉南区産の小松菜をおいしく食べてもらうために考えられたレシピです。小松菜の使用量は、一人当たり29g、沼小学校で調理した全体量は26kgでした。26kgの小松菜を丁寧に洗い、3cmくらいに刻んでから、ゆで、水冷し、牛乳と一緒にミキサーにかけました。隠し味には昆布茶が使われており、初めての使用で調理士さんとドキドキしながら入れましたが、とてもおいしく仕上げることができました。子どもたちは、見た目にびっくりした様子もありましたが、食べてみるとおいしかったようで、嬉しい感想をたくさん聞くことができました。「6年生になったら献立を考えることができるんだ」と楽しみにしている様子もありました。



お知らせ

体育科授業参観の日に合わせ、参観後にジュースを出します。
11月27日(金)・・・りんごジュース



何かお尋ねになりたいことがありましたら、栄養教諭 石山までご連絡ください。

レシピ紹介

北九州市のHP「学校給食レシピ集2(かんたん!おいしい!朝食レシピ+お弁当)」より

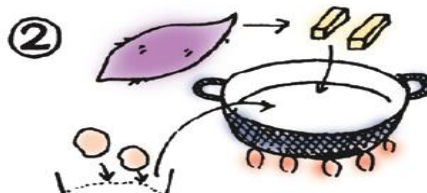
さつまいもととり肉の甘酢あえ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
165kcal / 5.1g / 7.8g

- とり肉(もも・角切り)・・・100g (下味用) ● しょうゆ・・・小さじ1 ● 酒・・・小さじ1 ● しょうが・・・少々 ● かたくり粉・・・大さじ2
- さつまいも・・・1本 ● 揚げ油・・・適量 ● 酢・・・大さじ1 ● しょうゆ・・・小さじ2 ● さとう・・・大さじ1



とり肉に下味をつけておく。



とり肉は汁気をきり、かたくり粉をまぶし、さつまいもは棒状に切り、水につける。それを油であげる。



調味料を煮たさせ、とり肉とさつまいもをからめる。