

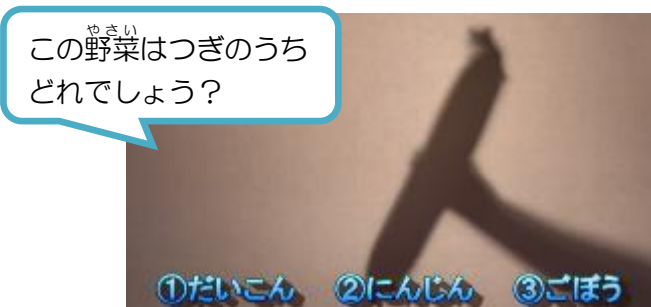
# いただきます



沼小学校  
令和3年1月29日  
食育だより No.7  
栄養教諭:石山美紀子

## 給食週間の取組～給食委員会～

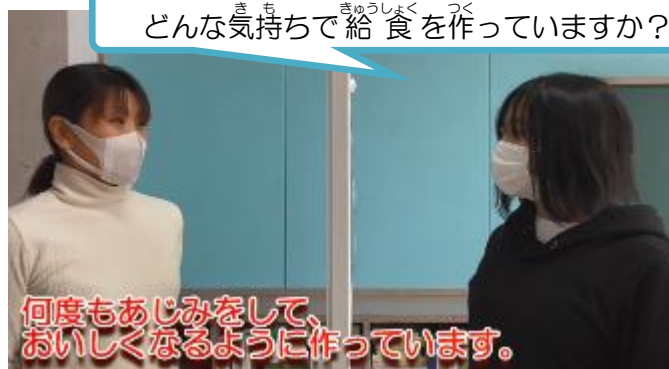
1月25日から29日まで沼小学校では給食週間の取組をしました。校長先生からの話や、以下のような給食委員会の取組です。白ごころ、何気なく食べている給食について、少しでも考える機会になったのではないかと思います。



この野菜はつぎのうちどれでしょう？

①だいこん ②にんじん ③ごぼう

シルエットクイズ



どんな気持ちで給食を作っていますか？

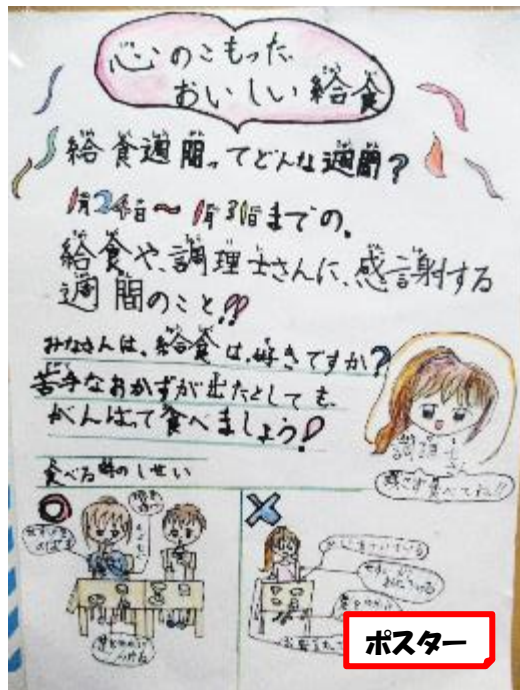
何度もあじみをして、おいしくなるように作っています。

調理士さんへのインタビュー

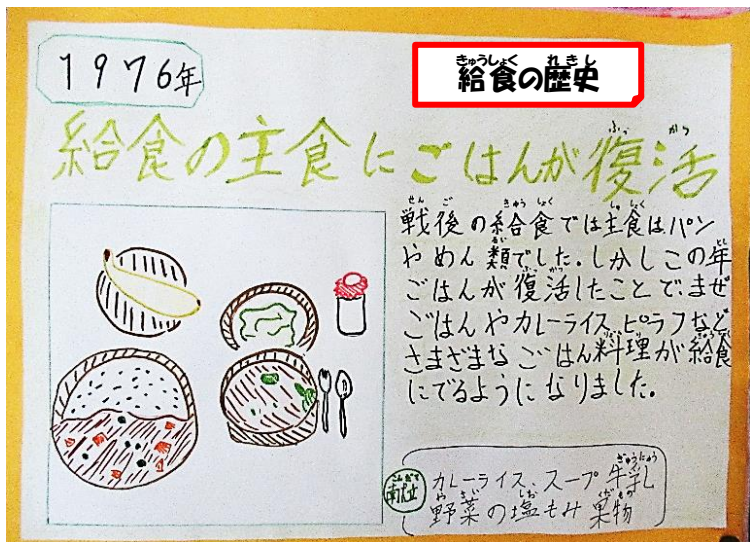
栄養ライターの教えてくれた通りにぴよんくんは朝ご飯をきちんと食べました。



紙芝居「かけっこ1番なれるかな？」



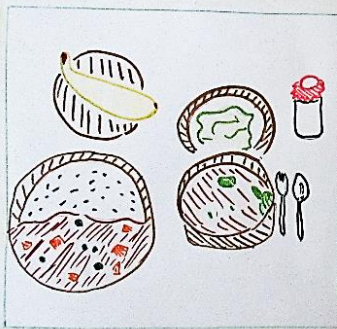
ポスター



1976年

給食の歴史

### 給食の主食にごはんが復活



戦後の給食では主食はパンやめん類でした。しかしこの年ごはんが復活したことでまぜごはんやカレーライス、シロフなどさまざまなごはん料理が給食にできるようになりました。

カレーライス、スープ、牛乳、野菜の塩もみ、果物



校長先生の好きな献立はどれでしょう？

給食クイズ



# 5年 調理実習



5年生が家庭科の学習で調理実習を行いました。初めての本格的な実習でしたが、班のみんなと協力して作業する様子が見られました。青菜と卵のゆで時間に注意して調理していましたが、中には、思った出来栄じゃなかった子もいたようです。でも、できあがったゆで卵とおひたしのおいしさに思わずにっこり。今度はこうしてみようと考えることが大事です。ぜひ、おうちでまたチャレンジしてほしいと思います。

おうちでも  
できそう!!

次回はごはんのみそ汁を作ります。ご家庭でも話題にしていだけるとうれいす。



## ～献立紹介～ 福岡県産和牛肉のしぐれ煮どんぶり～

無償提供事業の活用によって、県産和牛が再び登場しました。この日は、給食週間の取組として、調理の様子をビデオで撮影し、その日に子どもたちに見てもらいました。立派な牛肉がおいしいしぐれ煮になっていく様子を熱心に見てもらえて、そのおかげか残菜もとても少なかったです。

味見をしながら味付けしていきます。



卵は一つずつ割って、確認しています。



## 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

### だいこんの酢のもの

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
50kcal / 1.7g / 2.4g

- だいこん…1/4本 ● にんじん…中2cm程度 ● 油揚げ…1枚 ● いりごま…大さじ1 ● さとう…大さじ1 ● 酢…小さじ2 ● 塩…少々



① だいこん、にんじんはせん切りし塩をする。



② 油揚げはせん切りし、ゆでて油ぬきする。



③ 調味料を合わせ、しぼった材料をつけこむ。