



給食センター掲示板

食育と学校給食1



学校給食ができるまで

献立作成

栄養のバランス、料理方法、子どもの好みや味覚、旬の食材、衛生管理、価格、この献立から学んでほしいことなどを考えながら、献立を作ります。

材料の注文

価格や食材の味、安全性などを考えながら、食材の注文をします。

材料の納検収

注文通りの食材がきちんと納品されたか、新鮮か、などを確認して食材を受け取ります。

調理

おいしく安心して食べてもらえるよう、細心の注意を払って心を込めて作ります。たくさんの食数なので、いろいろな調理機械を使います。

配送

学校まで安全に届けます。

いただきます!



学校給食で学ぶこと

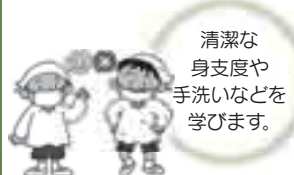
1 食事の重要性



2 健康に良い食事の取り方



3 安全で衛生的な食生活



4 社会性



5 感謝の心



6 食文化



みんなで楽しく食育!

子どもと作る楽しいおすし



新年度が始まる4月。心機一転、元気よく新しい生活をスタートさせたい時期ですね!

特に“食”は元気の源! 食生活を整えて、元気と健康をキープしましょう!

今回はケーキのようなおすしを紹介します。ぜひ、お子さんと一緒に作ってほしい料理です。

お友達が集まる時や家族みんながそろう時、みんなで作って食べたいそんなおすしです。

ケーキずし

【材料】 18cmケーキ型1個分

米……………3合

昆布……………5cm角

A 酢……………大さじ5

砂糖……………大さじ2

塩……………小さじ1/2

ゴマ……………大さじ2

絹サヤ……………40g

ニンジン……………1/2本



B しょうゆ…小さじ2

みりん…小さじ2

ツナ缶…小2缶

C 卵……………3個

塩・砂糖…少々

【作り方】

- ① 米に昆布を入れて炊き、炊けたら昆布を取り出し、Aの合わせ酢を回しかけ、ゴマも加えて切るように混ぜて冷ます。
- ② 絹サヤは筋を取り、塩ゆでして斜めに切る。ニンジンも薄い輪切りにして花形で抜いてゆでる。
- ③ ツナ缶は缶汁を切り、Bの調味料とともに鍋に入れて汁気がなくなるまでいる。
- ④ Cの卵は割りほぐして調味料を加え、薄焼き卵を作り、錦糸卵にする。
- ⑤ 型にラップを敷き、④の卵を敷き詰める。その上に酢飯の半量、③のツナ、残りの酢飯の順に重ね、上からラップをかぶせて均等に押す。
- ⑥ お皿にひっくり返し、②の絹サヤとニンジンを飾る。



今回は・・・和食を見直すことについて紹介します。