



人気メニュー

# 学校給食



1月24～30日は、全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割を伝え、食に対する興味や関心を高め、自分の食生活を見直してもらおうと、給食週間にちなんだメニューを給食に出しています。今回は、郷土料理の「五目ごはん」を紹介します。

## 五目ごはん

262 kcal

【材料】分量：小学校3・4年1人分

- 精白米……………60g
- 鶏胸肉……………15g
- ニンジン……………10g
- ゴボウ……………10g
- こんにやく……………15g
- 干しいたけ……………1g
- 油……………1g
- 清酒……………2g
- 三温糖……………1g
- 濃い口しょうゆ……………5g
- 水……………65g



【作り方】①精白米は、といて、ざるに上げ、水気を切っておく。②鶏胸肉は、1cm程度に小さく切る。③ニンジンは、いちょう切り、こんにやくは拍子切りにする。ゴボウは、さがきにして水にさらす。④干しいたけは、水で戻し細切りにする。⑤ごはんを炊いて置く。⑥鍋に油をひき、鶏胸肉、ニンジン、しいたけ、ゴボウ、こんにやくをいため、調味料と水を加えて煮込む。⑦熱々のごはんに⑥をさっと混ぜ、盛り付ける。

### 子どもたちの感想・先生からのコメント

- ・お茶わんにいっぱい食べ、「おいしい」と笑顔でした。
- ・香りが良く、みんなモリモリ食べられました。
- ・とってもおいしかったです。 ・子どもたちに人気です。

## 給食センター掲示板

「給食がどんなふう zu 作られているか知ろう」

11/27 妻木小学校1年生 授業風景

10～12月にかけて、市内の小学校で「給食がどんなふう zu 作られるのか知ろう」、「野菜のひみつを探してみよう」、「食べ物のほたらきにはどんなものがあるのか見つけてみよう」などの授業をしました。

「給食がどんなふう zu 作られているか知ろう」では、栄養士から献立の工夫や調理の苦労、実際の調理風景などを伝えました。



家のおたまと全然大きさが違うね。

給食センターと学校が離れていることもあり、自分の食べている給食がどんな風に作られ、どんな願いがあるのか知る機会が少なくなっています。学校給食について知ってもらい、食に対する興味、関心を高めてもらえたらと願っています。

給食の献立を作るときは、いろいろな種類の食べ物が入るように考えているよ。



作っている人の様子はどうか？大変そうだけど、とても真剣な表情だね。

学校給食の食材料費は、保護者からの給食費で賄われています。

毎月の献立など学校給食に関する情報は、市ホームページでご覧になれます。

みんなが

## 楽しく食育!

### ③食べ物の衛生について自分で気を付けることができるために



#### 家庭での食中毒を予防しよう!

食中毒は、旅館や飲食店などでしか発生しないと思いませんか？実は家庭での食事が原因となるケースも意外と多く、注意が必要です。食中毒を起こす細菌やウイルスが付着した食べもののほとんどは、味にもにおいにも特におかしくないため、そのまま気が付かないで食べてしまい、食中毒になってしまいます。

次のポイントをしっかりと守って、家庭の食中毒の発生を防ぎましょう。

- ①食品は新鮮なものを、消費期限を確認して購入しましょう。
- ②食品購入後は真っすぐ家に帰り、直ちに冷蔵庫や冷凍庫にしまいましょう。
- ③調理の前後だけでなく、小まめに手を洗いましょう。
- ④清潔な台所で、清潔な調理器具を使って調理しましょう。
- ⑤食材は中心部まで確実に加熱しましょう。

- ⑥食事前には手を洗い、出来上がった料理はすぐに食べましょう。
- ⑦残った料理は冷蔵庫で保存し、食べる時は再加熱しましょう。

#### 正しい手洗いの方法

1. 指輪や腕時計を外す。
2. 手指を流水でぬらし、せっけんを付けて泡立てる。
3. 手のひらを合わせてよく洗う。
4. 手の甲を伸ばすようによく洗う。
5. 指先・爪の間をよく洗う。
6. 指の間を十分洗う。
7. 親指をねじり洗う。
8. 手首を洗う。
9. 流水でよくすすぐ。
10. ペーパータオルや清潔なタオルで手をふく。小まめに手を洗う習慣を付けましょう。



次回は・・・

④食文化について見ていきます。

#### 教科書を使って脳トレの答え

- Q1. ①サ ②オ ③タ ④コ ⑤イ ⑥キ ⑦エ ⑧ス ⑨ソ ⑩シ  
⑪ソ ⑫セ ⑬ア ⑭カ ⑮ケ ⑯ク ⑰チ ⑱ウ
- Q2. ①エ ②イ ③オ ④ア ⑤ウ ⑥イ