

人気メニュー 学校給食

10月の学校給食では、収穫の秋を意識して、「旬の食べ物をおいしく食べよう」を目標としました。「旬」は野菜や果物、魚などの食べ物が一番おいしくて、栄養価も高い時期のことです。秋が旬の食材は数多くありますが、今回は、旬のニンジンを使った「キャロットポタージュ」を紹介します。

キャロットポタージュ

117 kcal

【材 料】分量：小学校3・4年1人分
 ニンジン……………25g
 玉ネギ……………40g
 セロリ……………3g
 油……………適宜
 バター……………3g
 小麦粉……………3g
 チーズ……………5g
 ローリエ……………0.05g
 牛乳……………40g
 生クリーム……………0.3g
 塩コショウ……………0.3g
 スープストック……………1.5g
 パセリ……………0.5g
 水……………80g



【作り方】①ニンジンは皮をむき、縦半分にして薄く輪切りにする。玉ネギ、セロリも薄切りにしておく。②フライパンにバターを溶かし、小麦粉を焦げないように弱火でよくいため、ルーを作っておく。③鍋に油をひき、野菜をよくいため、ニンジンがしんなりしてきたらスープの素、ローリエ、水を加えてよく煮込む。④③をミキサーにかけ、網などでこして鍋に戻す。火をかけ、チーズ、牛乳、生クリーム、ルーを加えて煮立て過ぎないように弱火で煮込む。⑤塩、コショウで味を調え、パセリを加える。

子どもたちの感想・先生からのコメント

・おいしかったです。 ・野菜の苦手な子もがんばって食べられました。

給食センター掲示板

職場体験学習

西陵中学校の生徒が、給食センターに職場体験学習に来てくれました。実際に給食を作っている現場で調理、洗浄などの作業を行っていただきました。この体験を通して、給食を作る苦労や工夫などを知り、食べ物を大切に感じてもらえたらと願っています。

10/15・16 西陵中学校2年生職場体験の様子



アク取りは湯気がすごくて、手袋の中まで汗がじんできました。

給食センターの方は、簡単に混ぜていてすごかったです。



職場体験の感想から…

自分たちで作った2日間の給食は、学校で食べている給食よりも、おいしかったです。(Y.Kさん)

2年C組では、みんなお代わりしてあまり残さないので、やっぱりどの食事も全部食べることが大切だと思いました。(Y.Sさん)

*短歌で感想

2日間 釜をまぜたり したけれど 終わった日には 気分がいいね (A.Hさん)

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

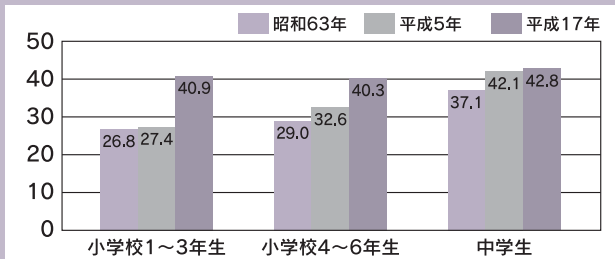
楽しく食育!

②楽しく食事をするために



家族そろってごはんを食べよう!

下のグラフは、朝食を子ども一人だけで食べる割合の年次推移です。近年、朝食や夕食を子どもだけで食べる「孤食」が増えてきています。



子どもだけで食事をする機会が多いと、偏食で栄養の偏りが心配されるとともに、食事のマナーも乱れがちになります。1日に1回だけでも、できるかぎり家族が顔をそろえて、食事ができるとういことです。ぜひ、お父さん、お母さんが食事のマナーの良い見本となってください。

また、家族がそろっていても、テレビを見ながらでは、食事に集中できませんね。「ながら食べ」は控えて、家族の会話をにぎやかに交わしてください。家族の会話を増やすと、何でも話せる関係ができ、子どもの意思伝達能力も育ちます。

食卓は、家族がコミュニケーションを図る大切な場になります。家族がそろって楽しく食事することは、年齢に関係なく、たくさんの大きな意味を持ちます。食事がよりおいしく感じることができたり、家族の温かさや愛情を感じる場になったり…。

食卓を通じたコミュニケーションが子どもの心の発達や、人間性、社会性を養うことにもつながります。

皆で食卓を囲み、食事を楽しみましょう。「おいしいね」の一言も大切です。



次回は・・・

③食べ物の衛生について見ていきます。

教科書を使って脳トレの答え

- Q1. ①3、1 ②+、- ③3、2 ④2、1 ⑤2、1 ⑥×、×または+、+ ⑦+、×
 Q2. ①ア ②イ ③ウ ④ア ⑤イ
 Q3. ①12cm² ②4cm² ③8cm² ④30m² ⑤14.13cm² ⑥43m² ⑦39.25cm²