



人気メニュー

学校給食

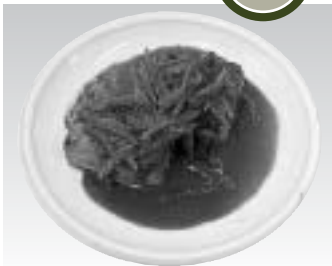


9月の学校給食では、9月、10月に行なわれる「運動会」を意識して「丈夫な体をつくろう!」を目標としました。体をつくるものになる「タンパク質」が多く含まれるさまざまな食品を使った料理を考えてみました。今日は、その中でも人気が高かった「厚揚げの鉄火みそかけ」を紹介します。

厚揚げの鉄火みそかけ

120 kcal

【材料】分量：小学校3・4年1人分
 厚揚げ……………50g
 油……………適宜
 ゴボウ……………4g
 赤みそ……………4g
 中双糖……………3g
 本みりん……………0.5g
 清酒……………1g
 粉ピーナツ……………2g
 水……………10g



【作り方】①ゴボウは皮をむいてささがきに、下ゆでしておく。②鍋に、赤みそ、中双糖、清酒、水を加え、弱火で混ぜながら砂糖を煮溶かす。③②に下ゆでしたゴボウを加えて煮込む。仕上げに粉ピーナツを加える。④フライパンに油を敷いて、厚揚げを焼く。(オーブントースターなどで焼いても良い)⑤④の厚揚げに鉄火みそをかける。
 *「タンパク質」というと、ついつい肉や魚料理になりがちですが、大豆製品も重要なタンパク源です。ぜひ、子どもたちにも大豆製品を食べる習慣を付けたいですね。

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。
- ・味付けがとても良かったです。

給食センター掲示板

ふれあい給食

給食センターでは、毎年、実際に給食を作っている調理員が給食時間に学級を訪問し、子どもたちと一緒に給食を食べる「ふれあい給食」を実施しています。今年度は、小学校4年生のすべてのクラスを訪問させていただき予定にしています。

10/2 土岐津小学校4年生訪問の様子!



こんなに大きな釜で給食を作っているよ!



おいしい給食を作るから、毎日しっかり食べてね。

ふれあい給食を行って…

子どもたちと給食を共にし、給食を作っている様子など話しながら、触れ合うことにより、今後のおいしい給食づくりに役立てることを目的としています。また、子どもたちも毎日給食を作ってくれる人と一緒に食べる活動を通して、給食を作る苦労などを知り、食べ物大切に感じてもらえたらと願っています。

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!

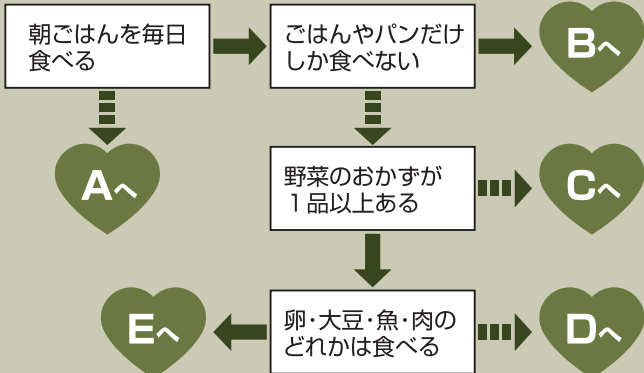
①食事が身体に大切だと分かって、身体に良い食べ方ができるために その2



毎日しっかり朝ごはんを食べよう

あなたの朝食内容をチェックしてみましょう。(はい、いいえでお答えください)

☆スタート☆



朝ごはんだけでなく、毎日3食バランスよく主食・副菜・主菜をそろえて食べるように心掛けましょう。

- A** まずは、毎日何か口にする習慣を付けましょう。バナナ1本、ヨーグルト1個、パンやごはん一口から食べるようにしましょう。生活リズムから見直すことも必要ですね。
- B** 主食(ごはん・パン)に、おかずを1品プラスしましょう。例えば、ごはん+具だくさん味噌汁・パン+目玉焼きや野菜スープなど。
- C** 野菜をジュースで済ませていませんか? トマトやキュウリを添えたり、味噌汁に野菜をいっぱい入れるようにしたり。前の日に下準備しておくのもよいですね。
- D** 簡単にできる卵料理(ゆで卵、目玉焼き、スクランブルエッグなど)や、すぐに食べられる納豆などからプラスしてみましょう。
- E** 主食・副菜・主菜をそろえて食べられています。今後も食事のバランスに心掛けましょう。また、1日を通して、乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)や果物を適量取るようにしましょう。

次回は・・・楽しい食事について紹介します。

教科書を使って脳トレの答え

- Q1. 三十一(31)音 十七(17)音 季語
 Q2. (イ) (オ) (キ) (ウ)季語…五月雨 (ア)季語…菜の花 (エ)季語…赤蜻蛉 (カ)季語…大根の葉