



人気メニュー

学校給食



分量：小学校3・4年1人分

グラタン

166Kcal

【材 料】 カニくずれ（冷凍）20g、マカロニエルボ 10g、玉ネギ 20g、ニンジン 5g、水煮マッシュルーム 10g、グリーンピース（冷凍）3g、バター 2.5g、小麦粉 2.5g、スープの素 1.5g、牛乳 25g、塩 0.2g、コショウ 0.03g、いため油 1g、ナツメグ 0.03g、水 5g、メルティチーズ（とろけるチーズ）10g、乾燥パン粉 1g、グラタンカップ 1枚

【作り方】 ①フライパンにバターを溶かし、小麦粉を焦げないようにいため、ホワイトルーを作ります。②玉ネギ・ニンジンは、粗みじん切りとします。③冷凍のカニくずれとグリーンピースは、解凍し加熱しておきます。マカロニもボイルします。④鍋に油をひき、玉ネギ・ニンジン・マッシュルームをいため、ナツメグ・塩・コショウ・スープの素で味を付けます。その中に牛乳と水と①のホワイトルーを加え、とろりとしたグラタンの具を作り、再度味を整えます。⑤グラタンカップにバターを薄く塗り、④のグラタンの具を注ぎます。その上にメルティチーズと乾燥パン粉をパラパラと散らし、オーブンレンジかコンベクションオーブンで焼きます。チーズが溶けてパン粉が焦げれば出来上がりです。
注意：熱いので、大きめの皿の上にナフキンを置き、この上にグラタンカップを置いて、食卓に並べてください。

*このメニューは、鶴里小学校の6年生が家庭科の授業の中で1食分の献立作成を学び、作ってくれた希望メニューでした。「本当に給食として作ってもらえるかしら？」と心配し、いただいた献立でした。

42Kcal

ゴボウのサラダ

【材 料】 ゴボウのささがき 25g、酢 0.5g、黄ピーマン 5g、キュウリ 10g、ニンジン 10g、塩 0.2g、ごまドレッシング（市販用）

【作り方】 ①ゴボウは、マッチ棒程度に薄く切ります。水ですすぎあくを取り、酢水につけてあく止めします。②黄ピーマン・ニンジンも細く切ります。キュウリは、縦半分にし、薄く斜めに切り、軽く塩を振っておきます。③黄ピーマン・ニンジン・ゴボウを別々にボイルします。ゴボウは、酢を落としてボイルすると白くゆで上がります。④キュウリの水分を搾り、黄ピーマン・ニンジン・ゴボウを色よく混ぜて、市販のごまドレッシングをかけていただきます。

*このメニューは「かむ」を意識した料理です。堅いものを敬遠する子どもたちのために「かむサラダ」として登場しています。

子どもたちの感想

グラタン ・めっちゃ！うまい・もっと食べたい・毎日でも食べたい・絶対もう1回作ってほしい
ゴボウのサラダ ・しゃきしゃきしている

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(アドレス <http://www.city.toki.lg.jp>)でご覧になれます。

みんなが 楽しく食育!

「食育」って何？



食育という言葉、最近よく聞くようになりましたね。皆さんは「食育」をどのように考えていますか？

「食育」は、新しい言葉のように思いますが、この言葉・考え方自体は、明治時代から存在していました。

平成17年7月に「食育基本法」が施行されたことで、今、あらためて「食育」が見直されてきています。

この「食育基本法」の中で、食育は、『「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てること』そして、『食育は生きる上での基本である』と言っています。



わたしたちにとって「食」食べることは、生きていくのに必要なこと、毎日、そして一生を通じてかかわっていくことです。しかし今、わたしたちの食生活の変化により、この「食」が乱れ、生活習慣病や肥満などの健康問題が増えてきています。わたしたちを取り巻く環境が変わってきたことも影響しているでしょう。

また、忙しい生活を送る中で、家族や友達と楽しく食事を囲む機会が少なくなってきたり「食」の大切さに対する意識「食」に対する感謝の気持ちが失われてきています。皆さんは、これらの問題についてどのように感じているのでしょうか？

このような「食」をめぐる問題を解決することを目指した取り組みが「食育」なのです。

この「食育」を進めていくには、皆さん一人一人の取り組みが大切です。

みんなで一緒に考えていきましょう！



次回は…

「食育の日」について、紹介します。