

12月の給食ニュース

平成24年 12月
茅ヶ崎市学校給食共同調理場
管理栄養士 石坂

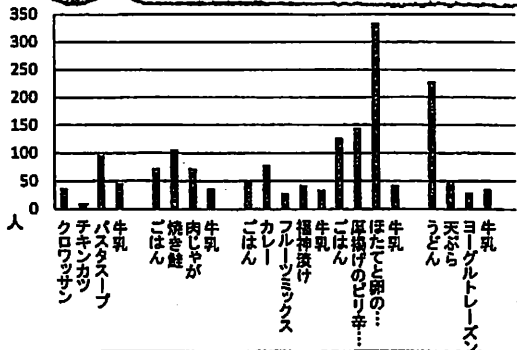
今年もあと1ヶ月となりました。
短い秋が過ぎ本格的に寒くなっています。
食事は体を温める効果があります。
温かい食べもの、体を温める食べものを意識しながら
とるようにしてください。

4年生 食に関する指導



4年生に「骨をつよくなる生活」の授業をしています。
2年生の時に学んだカルちゃんのことを思い出しながら、
骨を強く作るための食事、運動、睡眠を勉強します。
年末年始と行事が多い時期です。生活習慣の見直しに気付いて
もらえたら嬉しいです。

残食量調査



11月に実施した残食量調査の結果です。
完食できるクラスが増えてきています。
よく食べるスーパークラスをたくさんの
クラスに認定しました。
クラスの中で協力して完食するという
雰囲気が出てきているというお話もあり、
嬉しく思っています。
グラフは、残ってきた量が何人分にな
っているかを表しています。

試食会 報告



3校の1年生の保護者の方対象に試食会を実施しました。
アンケートで、レシピをもっと紹介して欲しいというご意見をいただきました。
今回はレシピを2つ紹介します。
チリコンカン、大豆や野菜が食べられる献立です。
ケチャップ味でピリッと少し辛みの刺激があって食が進みます。
給食ではトルティーヤと組み合わせます。
深川飯は、あさりの入った東京の郷土料理です。
あさりには、鉄分が多く含まれています。



給食の献立から作ってみよう!



チリコンカンの作り方 (5人分)

材料

豚ひき肉	80g	①大豆は一晩水につけて、柔らかく煮ておく。
にんにく	1/2かけ	②野菜はみじん切りにする。
たまねぎ	180g	③たまねぎ、にんにくを炒め、ひき肉をいれてさらに炒める。
にんじん	50g	④肉に火が通ったら、にんじん、トマト入れる。
マッシュルーム	30g	⑤にんじんが柔らかくなったら、大豆、レンズ豆、調味料をいれて煮詰める。
ホールトマト	130g	⑥かるくぼてとなるまで煮詰めたら、粉チーズをいれて味を調えて、パセリをちらす。
乾燥大豆	60g	
レンズ豆	30g	
パセリ	適当	
ケチャップ	50g	
ドミグラスソース	15g	こしょう 少々
中濃ソース	20g	カレー粉 少々
赤ワイン	大さじ1	チリパウダー 1g
塩	小さじ1/2	とうがらし粉 少々
		粉チーズ 15g

深川飯の作り方 (5人分)

材料

米	2.5合	①炊飯時に、Aの調味料、昆布をいれて炊く。
しょうゆ	小さじ2	②ごぼうはささがき、にんじん、生姜はせん切りにする。
酒	小さじ1	③油揚げは油めきして、せん切りにする。
昆布	1切れ	④食材を全部いれて炒める。
あさり むき身	60g	⑤野菜が柔らかくなったら、調味料をいれて味を調える。ごはんにも味がついているので少し薄味でも良い。
ごぼう	40g	⑥炊きあがったごはんから昆布を取り出して、よく混ぜる。
油揚げ	1枚	⑦⑤と炊いたごはんを混ぜ合わせる。
にんじん	50g	
生姜	小1かけ	
砂糖	小さじ2	
酒、みりん	各小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	



よいお年を



試食会で保護者の方とお話できて、「給食楽しみにしています」
「苦手なものも食べてきているようなんです」「いつもありがとうございます」
の言葉に嬉しくなりました。
残食量調査等を通じて食べる意識をもってくれたクラスが多く、
食べてくれることで、ありがたいの言葉を感じます。
感謝してもらえることに、感謝の気持ちでいっぱいになります。
来年も子どもたちのために給食作り等しっかり頑張っていきます。

