

食育だよ!

南部中学校 第1号

令和3年4月19日

毎月19日は「食育の日」

+.:+ ° ° *+.:+* ° ° *+.:+* ° ° *+.:+* ° ° *+.:+* ° ° *+.:+* ° ° *+.:+* ° ° *+.:+* ° ° *+.:+* ° °

ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度がスタートし、約1週間が過ぎました。給食も始まりましたね。新しい生活には慣れてきたでしょうか?まだ新しい生活に慣れず、心が不安定だったり、体調を崩してしまったりする人もいないのでしょうか。そんな時こそ、「早寝・早起き・朝ごはん」!規則正しい食生活を意識し、食生活から新しい環境に慣れるようにしましょう。



南部中学校のみなさん、はじめまして。栄養教諭の^{すぎはらかなこ}杉原可奈子です

栄養教諭ってどんな仕事?



栄養教諭の仕事は「児童生徒の栄養に関する指導及び管理をつかさどる」(学校教育法)とあります。主な仕事は次の2つです。

①学校給食の管理(主に調理場での仕事)

献立作成から発注、調理作業中の衛生管理など、給食作り全般に携わっています。

②食に関する指導(主に学校での仕事)

給食の時間や授業などで食についてお話をします。

給食調理の午前中は主に調理場にいますが、給食の時間や委員会の時間は学校にいますので、食べ物のこと、給食のこと、食生活のこと、それ以外でも気になることがあれば気軽に話しかけてください♪

~「人に良い」と書いて「食」~



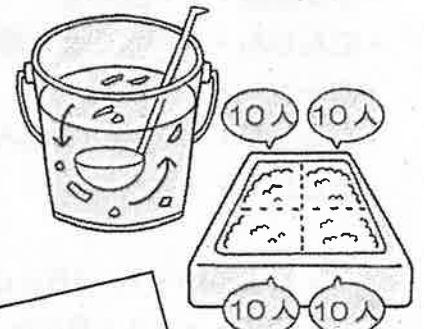
「人に良い」「人を良くする」と読む『食』は、胃袋を満たすだけではなく、心も満たし、豊かな感性と味覚を育ててくれます。漢字そのものの成り立ちではないそうですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い表しています。

私たちの体は、食べ物からできています。今、食べている食べ物が、みなさんの明日や1年後の体になっていきます。栄養バランスのとれた食生活は健康な体をつくり病気を未然に防ぎます。しかし、食べ物の選び方によ

っては食が健康を害する原因となる危険もあります。食べることは生きることです。自分で食べるものは自分で選び、自分の健康は自分で守ることができる、自分のために「かしこく食べることができる人」になってほしいと思います。

4月の給食目標「給食準備をしっかりとしよう」

給食当番は、みなさんが食べている給食を、安全に衛生的に準備をして配ぜんする大切な役割があります。身支度や手洗いをしっかりと行いましょう。また、給食当番以外の人も、給食当番が配ぜんしやすいように静かに座って待つなど、クラス全員で協力し合って、思いやりや責任をもった、行動ができるようにしましょう。



💡給食の盛りつけポイント💡

汁物は、具が多かったり少なかったりしないように、そこまでよくかき混ぜます。ご飯は40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。

給食レシピ紹介

学校給食で人気のあるメニューを紹介します。ぜひ、ご家庭でお試してください。

マーボー豆腐

材料 (4人分)

- ・ひき肉・・・160g
- ・玉ねぎ・・・320g (あらみじん)
- ・豆腐・・・380g (さいのめ切り)
- ・ねぎ・・・32g (小口切り)
- ・にんにく・・・1.2g (みじん切り)
- ・しょうが・・・1.2g (みじん切り)
- ・トウバンジャン・・・2g
- ・サラダ油・・・4cc
- ・ごま油・・・2cc
- ・でんぷん・・・4g (水で溶く)

《調味》

- ・みそ・・・34g
- ・中華だし・・・4g
- ★ ・しょうゆ・・・12cc
- ・ケチャップ・・・8g
- ・さとう・・・1g

作り方

- ①サラダ油でにんにく、しょうがをいため、さらにひき肉をいためたあと、トウバンジャンを加える。
- ②玉ねぎを加え、しんなりしてきたら、★を加え、よく煮込む。
- ③豆腐は水を切って加える。
- ④でんぷんでとろみをつけ、仕上げにごま油、ねぎを加えて完成♪

ポイント

- ・しょうが、にんにくはよくいため、香りをたたせる。
- ・玉ねぎをよくいためると、あまみが増します。



ツナそぼろ丼

材料 (4人分)

- ・ツナ缶詰・・・200g
- ・にんじん・・・100g (細切り)
- ・コーン・・・80g
- ・しょうが・・・2g (みじん切り)
- ・だし汁・・・大さじ4

- ★ ・しょうゆ・・・16cc
- ・酒・・・8cc

作り方

- ①ツナ缶詰は油を切りほぐしておく。
- ②フライパンに油をしき、にんじんをいためる。
- ③だし汁を加え、ツナ缶詰を加え煮る。
- ④コーンを加え、★で調味し、仕上げにしょうがを加える。
- ⑤ごはんの上に④をのせてできあがり♪