

◎食事をみんなでおいしく食べながら考えよう◎

なつ　た
夏の食べもの 3 択 クイズ

Q1

トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？

- ① 土の上
② 土の中
③ 水の中
-

Q2

トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？

- ① 脳のエネルギーになる
② 体を温める
③ 肌をきれいに保つ
-

Q3

次のうち、オクラの花はどれ？

- ① 紫色の花
② 白い花
③ 黄色の花
-

Q4

夏においしい、漢字で「西瓜」と書く果物は？

- ① スイカ
② メロン
③ ナシ
-

Q5

夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ？

- ① イワシ
② アユ
③ カジキマグロ
-

こたえ

Q1=① Q2=③ [病気の予防にも役立つ働きがある]
Q3=② [①…なす
③…きゅうり] Q4=① [②は「甜瓜」、③は「梨」と書く]
Q5=② [①と③は海にすむ魚]

◎食育授業のようす◎



←5/15、5/27大平中調理実習「豚肉の生姜焼き」

「実際にやって、生肉を手洗いなどで衛生的に扱うことできた」「焦がさないでできておいしかったです」「家でも作りたいと思いました」「調味料を正しく計れなくてしょっぱかった」などと感想を書いていました。

5/19 大平南小2年生 左 ⇒
「野菜と仲良しになろう」

「野菜は体のヒーローで、野菜を食べると元気になることが分かりました。」などと感想を書いていました。

↑ 6/10大平東小1年生
「給食のできるまで」

「いっぱい食べて大きくなる」「感謝の気持ちで食べる」「手をきれいに洗う」と感想を言っていました。

↑ 6/10大平東小4年生⇒
「食べ物について考えよう」

「まちたんけん」の授業で、給食センターに来ました。家庭でもびっくりしたことなどを聞いていただけるとありがとうございます。

「米粒まで残さず食べて命を大切にしたい」「食べ物の命に感謝して食べる」「おいしくありがたく食べる」などと感想を書いていました。

◎給食レシピ紹介◎

✿家常豆腐(ジャーチャントウフ)✿

◇材料(4人分)

- ・油2g
- ・豚こま肉100g 下味:おろし生姜2g、酒2g、しょうゆ10g
- ・にんじん60g たけのこ水煮(千切)30g
- ・キャベツ120g
- ・さとう1g しょうゆ10g みそ8g 豆板醤0.65g
- ・生揚げ120g 片栗粉1.6g にら15g

◇作り方

- ①豚こま肉に下味の材料で下味をつける。
- ②にんじんとキャベツは短冊切り、にらは2cmに切る。
- ③生揚げはさいの目切りにして茹である。
- ④油で①を炒めて、にんじん、たけのこ、キャベツを炒める。
- ⑤さとう、しょうゆ、みそ、豆板醤を入れる。
- ⑥③を入れ良く煮て、水溶き片栗粉を入れ、にらを入れる。

◇おすすめポイント 5月27日のメニューでした。「家常豆腐」というメニュー名を初めて知りましたが、とてもおいしかったです。特に生揚げがおいしかった。」などの感想をいただいています。