



◎ 私たちのまわりで作られている食べ物を知ろう ◎



新米の美味しい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が...

お米の種類と成分
お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。

収穫に感謝する「新嘗祭」
お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りです。

保存の知恵
① 魚も肉もひからびちゃうぞ！
② ええ?! どういうこと?
③ DRY!!
④ つまっています

昔からの食文化を感じて大切に味わいましょう。
乾燥させておくと、食べ物の水分が抜けると、おいしくも増すのよ。

◎ リクエスト献立 ◎

10月は大平中の献立です。「3年生に、アンケートをして決めました。みんなが好きな、からあげやレモンカスターダルトを入れ、残食0になるメニューです。実りの秋のおいしさをいただいて、受験に向けて頑張ります。」とのコメントです。
テーマ「大好き！平らげるぞ！大平中リクエスト献立！～残食ゼロにするぞ！～」
献立：わかめごはん、牛乳、とりのからあげ、いそかあえ、さつまいもときのこのみそ汁、レモンカスターダルト

◎ 食育の授業 ◎

←7/12・14 大平中1年生



「食事と健康」の保健の授業を保健体育科の先生と栄養教諭で実施しました。子どもたちは「水分をとる回数が少なく頭が痛くなっていたと気づいたので、水分をとる回数を増やしたい。」

9/6大平東小5年生⇒

「食事の役割と栄養のバランスを考えよう」の家庭科の授業を学級担任の先生と栄養教諭で実施しました。子どもたちは「臨海自然教室のバイキングの食事では、ふだんあまり食べない苦手な野菜をとりバランスを考えて食べ物をとる事を気をつけたい。」



←9/14・21大平中1年生



技術・家庭科(家庭分野)の授業で「豚汁」の調理実習を家庭科担当の先生と栄養教諭で実施しました。子どもたちは「ごぼうが固かった。今度は切り方に気をつけたい。」

9/12・19・10/3大平中2年生⇒

技術・家庭科(家庭分野)の授業で「災害時の調理パッククッキング トマトスバゲティ」の調理実習を家庭科担当の先生と栄養教諭で実施しました。子どもたちは「材料を袋に入れて茹でるだけで簡単にしては、とてもおいしかったです。」



◎ 給食レシピ紹介 ◎

学校給食大人気レシピ 油淋鶏

- ◇材料(4人分)
・鶏もも肉...50gを4枚
おろし生姜...2g
下味 しょうゆ...小さじ1/2
酒...小さじ1/2
・片栗粉と揚げ油...適量

- ◇作り方
① 鶏もも肉を、下味の生姜・しょうゆ・酒に漬ける。
② タレの材料を混ぜ合わせる。(学校給食では火にかけています。)
③ ①に片栗粉をまぶして、油で揚げ、②のタレをかける。

- タレ
・水...40ml
・中華スープの素...少々
・さとう...小さじ1
・おろし生姜...2g
・ねぎ(みじん切り)...30g

◇おすすめポイント 9月11日のメニューでした。大平中学校のホームページに掲載したメニューです。「鶏肉も柔らかく、タレの味もごはんが進む良い味でおいしかった。」などと好評のメニューでした。