

◎ 11月8日は とちのう給食DAY ◎

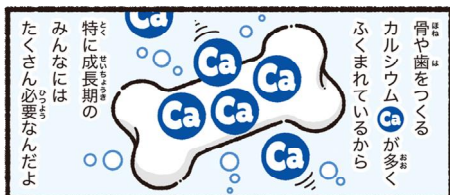


11月8日に、とちのう給食DAYとして、生徒たちが作った食材を学校給食で提供します。

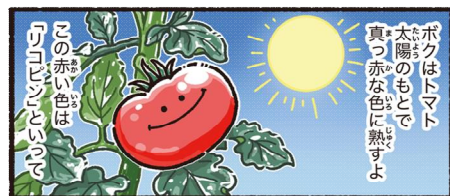
献立:もち麦入りごはん 牛乳 ポークステーキおろしソースかけ キャベツとブロッコリーのサラダ 大根と白菜のみそ汁
使用する食材のうち、栃木農業高校の生徒が育てた米・もち麦・豚肉・キャベツ・ブロッコリー・大根・白菜と大豆から作ったみそを使っています。

◎ バランスのとれた食事 ~食べ物のほたらき~

ぎゅうにゅうの 牛乳を飲もう!



いろ トマトの色



◎ リクエスト献立 ◎

11月は、大平中学校のリクエスト献立です。

20日 テーマ:「まごはやさしい」 まめ ごま わかめ やさい さかな しいたけ いも
今年の太平中学校の給食リクエストメニューのテーマは「まごはやさしい」です。健康と食事の結びつきが見直される中で、「まごはやさしい」の言葉をヒントに、バランスのよい食事、みんな大好きな給食になるよう考えました。
献立:わかめごはん 牛乳 さばのみそ煮 海藻サラダ 根菜のごま汁



◎ 食育の授業 ◎



7/11大平西小5年生

家庭科の授業で「食事の役割と栄養のバランスを考えよう」を学級担任と栄養教諭で実施しました。児童は「栄養がどれか1つでも少なかったり、多かったりしてもバランスが良くないということが分かりました。」「五大栄養素を全部組み合わせで食べるようにしたい。」などと感想を書いていました。

9/11大平南中学校⇒

佐野日本大学短期大学の栄養士フィールド2年生が実習に来ました。その学生が大平南小学校で紙芝居での食育をさせていただきました。生徒から「お月見」の紙芝居を読んだあと「我が家もお月見の時にはお団子を食べたり、ススキを飾ったりはしないけど、心の中でやりたい。」の意見にみんなの心が温かくなりました。



9/25大平中央小1年生

「給食はどうやってできるのかな」の授業を担当と栄養教諭で実施しました。児童は「自分の背がしゃもじより小さかった。給食をたくさん食べて大きくなりたい。」「調理員さんが作ってくれるから、苦手なものも食べられるようになりたい。」「調理員さんのようによく手洗いをしたい。」などと感想を書いていました。

10/4大平西小センター見学⇒

児童が給食センターを見学に来ました。本センターでは上から調理をしているところを見ることができます。調理員さんが大きなしゃもじでかき混ぜているところや、大きなお玉を使っているところを興味津々で見学をしていきました。



◎ 給食レシピ紹介 ◎

大豆ミートを使った給食レシピ

☆ トマトたっぷりドライカレー ☆

◇材料(4人分)

- 豚挽肉・・・170g
大豆ミート(乾物 水で戻す)・・・70g
にんにくと生姜(すりおろし)・・・各大さじ1
サラダ油・・・大さじ2/3
たまねぎ(みじん切り)・・・300g(大1個)
トマト(角切り)・・・200g(1個)
むき枝豆・・・30g 茹で、さやを剥いたもの
ダイストマト・・・120g トマトでも◎
カレー粉と小麦粉・・・各小さじ2
コンソメ・・・小さじ2 ・塩・・・ひとつまみ

◇作り方

- ①油で、たまねぎ・にんにく・しょうが・豚挽肉・大豆ミート・カレー粉と一緒に炒め、小麦粉を加え、炒める。
②ダイストマト・トマトを加え煮て、コンソメ塩で味を整え、最後に枝豆を入れて完成。

◇おすすめポイント

大平西小試食会で教えてと言われたカレーメニューです。給食では大豆製品をとるために大豆ミートを使用しています。大豆ミートを使用することでエネルギー量を抑え、たんぱく質を多くとることができます。野菜も多く入っているのでぜひ試してみてください。