



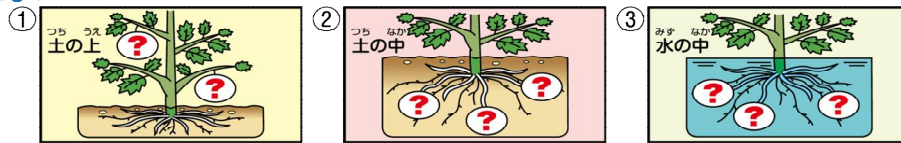
児童・生徒向け

生徒・保護者向け

◎ 食事をみんなでおいしく食べながら考えよう◎



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？



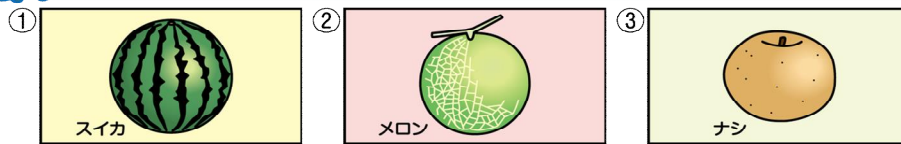
Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？



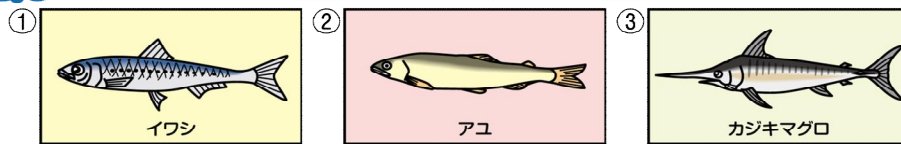
Q3 次のうち、オクラの花はどれ？



Q4 夏においしい、漢字で「西瓜」と書く果物は？



Q5 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ？



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]



出典:「学校給食」全国学校給食協会

◎ 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ができた」「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ぼかった」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」などと感想を言っていました。

↑ 6/5・12大平中1年生 「魚の特性」

「魚の3枚おろして、こういうことなのですね」「生魚の取扱いに気をつけて、調理実習をしたいです」などと感想を書いていました。

↑ 5/30大平東小2年生

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うれしいです。

「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。