

食育だより12月

平成26年
栃木市都賀学校給食センター

がっこう もくひょう
* 2学期の目標 ちゅうしょく た
朝食をバランスよく食べよう!



中学生のアイデア料理「かぼちゃ入りスコーン」を作ってみよう!

都賀の食育

都賀中学校2年生が、家庭科の授業で「地元で採れた野菜を使ったお菓子」を考えてくれました。いくつかの作品の中から最優秀賞に輝いたのは、都賀産のかぼちゃを使った『かぼちゃ入りスコーン』です。これを考えてくれたのは、佐藤 萌さん、鈴木 海生さん、湯田 憐佳さんです。平成26年10月19日の都賀満喫ウォーキングまつりの際に表彰されました。また、ウォーキングに参加したみなさんには、JAしまつけふるさと会のご協力で作成していただいた『かぼちゃ入りスコーン』が振る舞われました。ウォーキングの後のおやつに、とても好評でした。



★『かぼちゃ入りスコーン』の作り方 ★

〈材料〉 A: 全粒粉 200g 、ベーキングパウダー 大さじ1 、塩 小さじ1/2
かぼちゃ 130g 、マーガリン 60g
B: 卵 1個 、はちみつ 大さじ1 、プレーンヨーグルト 90g 、牛乳 少々

〈作り方〉

- ① かぼちゃを皮ごとゆでて、マッシャーでつぶす。
 - ② Aを合わせてボールにふるい入れ、冷たく硬いマーガリンを1cm角に切って加える。
 - ③ 別のボールにBを混ぜ合わせて、かぼちゃを加えて混ぜる。これを、②のボールに入れてゴムべらで混ぜ、ひとかたまりにする。
 - ④ 平らに伸ばしてから三つ折りにし、10~12等分に切って丸める。
 - ⑤ 鉄板に並べ、上を押して平らにし、牛乳を塗る。
- 180℃のオーブンで、15~18分間こんがり焼いて出来上がり。

* 給食の人気メニュー紹介 < おさかな丼の具 >

◆ 材料(5人分)

ツナ油漬け缶 300g (油はきっておく) 、しらたき 180g (3cmに切って、下ゆでておく)
にんじん 75g (短冊切り) 、グリンピース 15g 、サラダ油 3g 、
さとう 12g 、しょうゆ 12g 、生姜 10g(おろす) 、酒 6g 、白炒りごま 15g

◆作り方

- ① サラダ油を熱し、おろし生姜を入れ、にんじん、しらたきを炒める。
- ② 油をきっておいたツナ缶を、ほぐして入れる。
- ③ 調味料(さとう、しょうゆ、酒)を入れる。
- ④ 最後に、ごまとグリンピースを入れて、出来上がり。
- ⑤ ごはんの上にのせて、召し上がってください。



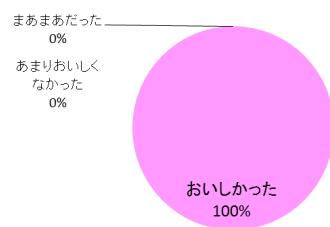
簡単に作れて
おいしいおさかな丼を
家でも食べたいね。



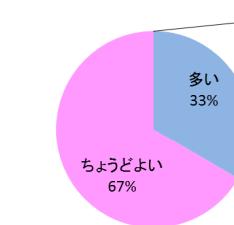
赤津小1年親子給食

11月5日(水)に、赤津小学校の1年生において、親子給食が行われ、楽しく会食しました。
その時に行ったアンケート調査の結果は、次のとおりです。

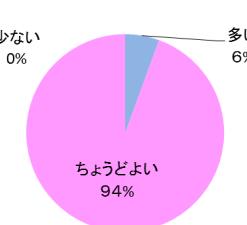
1 給食を食べてみていかがでしたか？



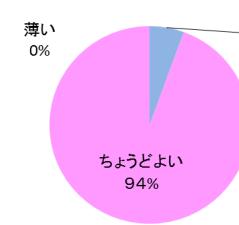
2 パンの量はいかがですか？



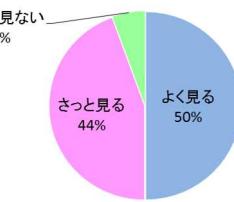
3 おかずの量はいかかでしたか？



4 おかずの味はいかかでしたか？



5 給食だよりはよく見ますか？



給食を試食してのご意見やご感想は、次のとおりでした。

- ・とても食べやすく、おいしかったです。
- ・パンとめんの組み合わせはどうかと思う。
- ・子どもたちの片づけが機能的なのに驚きました。
- ・野菜や魚など多く取り入れてほしい。
- ・バランスのとれた給食でいいと思います。
- ・パンがもう少し小さくてもよい。
- ・子どもがいつもおいしいと言っています。
- また、ご意見の中に「生野菜も出して欲しい」とありましたが、学校給食では安全性や衛生面を考え、十分に加熱した料理が中心で、温野菜サラダなどを提供して、野菜もたくさんとれるよう工夫していますので、ご了解くださいますようお願い致します。

*これからも、安全でおいしい給食を心掛けていきたいと思います。貴重なご意見をありがとうございます。