

食育だより 12月

がっき もくひょう
* 2学期の目標

ちょうしょく た
朝食をバランスよく食べよう!

平成25年
栃木市都賀学校給食センター
所長 手塚 宏夫
栄養士 山根 教子
高木 貴子



給食の人気メニューは、
お弁当のおかずにもいいね。



「まる3がまつり」



平成25年11月17日(日)に行われるた“まる3がまつり”の際に、都賀保健センターにおいて【学校給食コーナー】が設けられました。

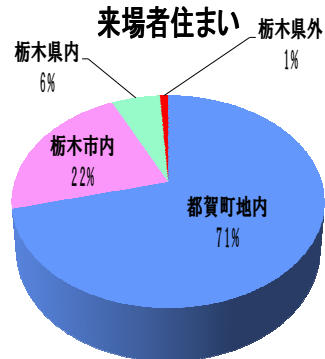
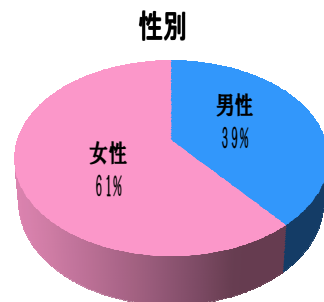
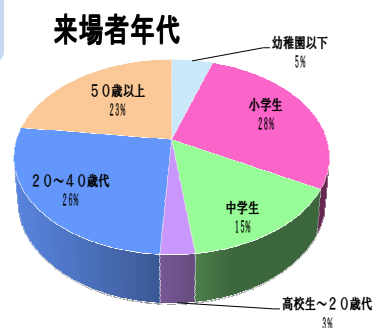


そこでは、学校給食を紹介するパネル展示とクイズコーナーがありました。パネルには、児童・生徒のみなさんが日ごろ食べている給食の様子や、給食センターで作る様子、地産地消や食育の取り組みなどを紹介しました。クイズコーナーでは、朝から多くのみなさんに給食に関するクイズに挑戦していただき、とても好評でした。クイズとアンケートに答えてくださった方は全部で145名にものぼり、午前中には景品がなくなってしまう勢いでした。(景品をもらえなかった方は、ごめんなさい。)

地域や家族の皆様にも、学校給食について知っていただける機会となれば幸いです。これからも、都賀の児童・生徒のみなさんに、安全でおいしい学校給食を提供できますよう努力していきたいと思ひます。ありがとうございました。



〈 アンケート集計結果 (145名) 〉



たくさんの方にご来場
いただきまして、あり
がとうございました。



中学生のボランティアの
みなさんが案内しました。



* 給食の人気メニュー紹介 〈 豚肉とキャベツのみそ炒め 〉

◆ 材料(5人分)

豚肉(焼肉用) 300g、キャベツ(短冊切り) 200g、ピーマン(千切り→さっと下ゆで) 30g
たまねぎ(スライス) 60g、さやえんどう(さっと下ゆで) 15g、にんにく(みじん切り) 3g
しょうが(みじん切り) 3g、サラダ油 3g、さとう 10g、みそ 18g、しょうゆ 15g
豆板醤 1、5g、でんぷん 10g

◆ 作り方

- ①フライパンに油を入れて熱し、にんにく・しょうがを入れ、豚肉・豆板醤を入れて炒める。
- ②にんじん・たまねぎを入れて炒める。
- ③キャベツを炒め、調味料を入れて味を調える。
- ④ピーマン・さやえんどうを入れ、水溶きでんぷんでとろみをつけて出来上がり。



都賀の食育

* 全小学校 5年生「どんな食べ方がいいのかな」

5年生の宿泊学習を前に、バイキング形式の食事ではどんな食べ方がいいのかを学習し、宿泊学習の食事で実践しました。



* 赤津小 3年生「食べ物のひみつを教えます」



大豆や米などの食べ物が変身し、形を変えて食事に登場していたり、食べた物が体の中でどのように私たちの栄養となったか、ひみつを探る学習をしました。子どもたちは、授業のことをおうちで話し、おうちの人からメッセージをもらいました。



壬生高校の実習生にエプロン
シアターを手伝ってもらいました。