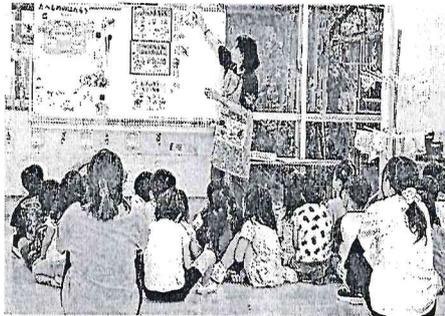


5月～6月に実施した『食育授業』の紹介

5/25(日)に屋部小学校2年生、5/28(水)に屋部幼稚園、6/8(日)に大宮幼稚園、6/19(木)に安和小学校2年生と3年生、屋部小学校1年生、5年生1クラス、6/26(木)に屋部小学校5年生1クラス、で『食育授業』を実施しました。



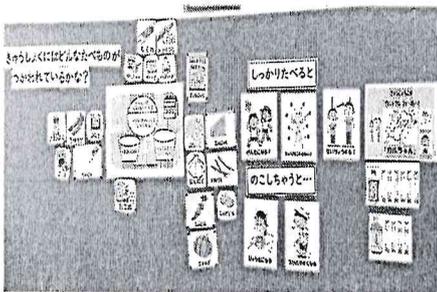
・5/25(日)屋部小学校2年生
「野菜を食べよう大作戦」



・5/28(水)屋部幼稚園
「食べ物の3つの働き」



・6/8(日)大宮幼稚園
「食育講話」



・6/19(木)屋部小学校1年生
「給食にはどんな食べ物が
つかわれているかな」



・6/19(木)・安和小学校3年生
「食べものの3つの働きを知ろう」
・安和小学校2年生
「野菜を食べよう大作戦」(※写真なし)



・6/19(木)・屋部小学校5年4組
「よりよい朝ごはん」(※写真なし)
・6/26(木)・屋部小学校5年1組
「よりよい朝ごはん」(※写真なし)

「『食育』は生きる上での基本であって、『知育』『徳育』『体育』の基礎となるべきもの(2005年成立『食育基本法』より)」とされています。

『食育』はテストもないし、成績がつくわけでもありませんが、子ども達の健やかな成長のために、とても大切なものです。

屋部給食センターでも日々、学校給食を活用した『食育』に取り組んでいますが、『食育』の中心的な役割を担っているのは、なんといってもやっぱり「家庭」です。家庭での取り組みがあってこそ、学校での取り組みが生きてきます。

給食センター、学校、家庭が連携・協力しながら共に、健やかな子ども達を育ていけるように…

今後とも、ご理解とご協力を宜しくお願いします。



給食メニューをお家で作ってみよう! ~6月のメニューから~

6月は新メニューから定番の人気メニューまで登場した計20回の給食がありました。「よく食べてくれている!」という日もあれば「う〜ん〜」という日もありました。そんな喜びと反省の6月の献立の中から、好評だった(と思っている)メニューをいくつか紹介します。

7月への気合いを胸に、ぜひ作ってほしい!

※「材料の量」「調味料の量」は大量調理での分量です。好みに応じて調整してください。



6/6(金)に登場『ゴーヤーチップス』のレシピ

【材料 5人分】

- ① ゴーヤー 140g
- ② 片栗粉 15g(大1)
- ③ 小麦粉 15g(大2)
- ④ 塩 お好み

- (1) ゴーヤーは、中に水分が入らないように、洗ってから上下のヘタを落とす。
- (2) 水気をとって、スライサーで輪切りにする。(ワタも種もそのままです。)
- (3) ②③を(2)にまぶして、180度の油にパラパラとくっつかないように少量ずつ揚げる。
- ④をふったら完成!

1人分栄養価【66kcal たんぱく質 0.7g 脂質 3.1g】



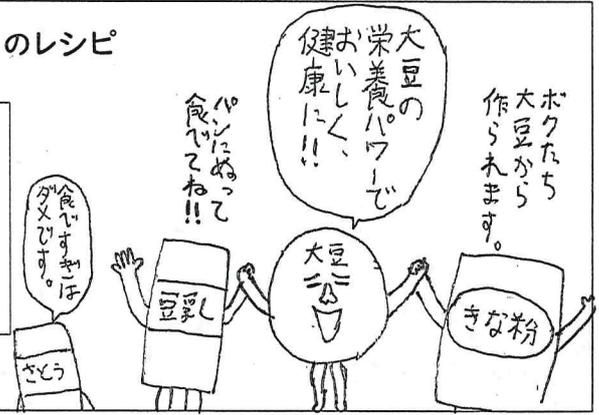
6/11(水)に登場『豆乳きな粉チョコクリーム』のレシピ

【材料 5人分】

- ① 豆乳 100g
- ② 無糖ココア 12g(大2)
- ③ コーンスターチ 6g(小2)
- ④ はちみつ 14g(小2)
- ⑤ 砂糖 10g(大1)
- ⑥ きな粉 10g(大2)
- ⑦ 油 4g(小1)

- (1) ①②③をダマがないようにしっかり混ぜ合わせる。
- (2) フライパンに(1)と④⑤⑥⑦を入れて、弱火で焦げないように混ぜる。
- (3) とろみがいい感じになったら完成!

1人分栄養価【60kcal たんぱく質 1.8g 脂質 2.7g】



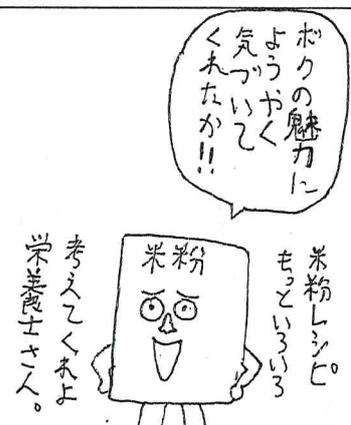
6/20(金)に登場『豆乳米粉蒸しケーキ』のレシピ

【材料 5人分】

- ① 米粉 75g
- ② 砂糖 25g(大2・小1/2)
- ③ ベーキングパウダー 2g(小1/2)
- ④ 白あん 50g
- ⑤ 豆乳 100g
- ⑥ 油 10g(小2・小1/2)
- ⑦ チョコチップ 15g

- (1) ①~⑥をしっかりと混ぜ合わせる。さらに⑦を合わせる。
- (2) 型に流し入れて10~15分蒸す。
- (3) 中まで火が通ったら完成!

1人分栄養価【133kcal たんぱく質 2.6g 脂質 3.9g】



6/26(木)に登場『なっとうみそ』のレシピ

【材料 5人分】

- ① 納豆(ひきわり) 50g
- ② みそ 25g(小4)
- ③ 砂糖 10g(大1)
- ④ みりん 18g(大1)
- ⑤ 糸けずり 2g
(かつお節の細かいの)
- ⑥ 油 5g(小1)

- (1) ナベに⑦油をひき、①~⑤を入れて、いい感じのトロトロになるまで炒める。
- (2) ⑥を(2)に入れて、ざっと混ぜ合わせたら完成!

1人分栄養価【59kcal たんぱく質 3.1g 脂質 3.5g】

