

# 10月食育だより

令和2年10月23日(金)

京丹後市立 久美浜中学校

(編集・作成：栄養教諭 土出 霞)



## 秋の味覚が大集合、10月の給食!

10月もいよいよ残りわずか。みなさんが準備・練習を進めている「キャリアフェスティバル」まで後一週間となりました。久美浜中学校の校舎には、秋風に乗って美しい歌声が響いています。キャリアフェスティバルがよりよい1日となりますよう、給食室はおいしい給食をつくって中学生を応援しています。がんばれ、久美中生! 10月の食育だよりでは、丹後の秋のおいしさが集結した日々の給食の様子を紹介します。

6日(火)に実施した「京たんくろ和牛のハンバーグ~きのこソースかけ~」です。先月に引き続き京都府の支援施策を受け、和牛のミンチを無償提供していただきました。

京たんくろ和牛はテレビで紹介された影響から、今や数か月待ちの入手困難なお肉となっているようです。とても貴重な体験でしたね。



21日(水)の給食は「たんど・食の日」の献立。月に一度、丹後産食材を多数使用した献立を実施しています。

主食の「秋の吹き寄せご飯」には久美浜産の「特別栽培米」「さつまいも」を使用しました。今年度の「特別栽培米」は女布のエチ工農産さんにお世話になっています。先月から新米となり、生徒や教職員からも「おいしい!」「つやつやしてる!」と好評です。



秋といえば「秋祭り」ということで、今年度はコロナの影響で行事も縮小傾向ですが、給食では例年通り「秋祭り」にちなみ「栗入り赤飯」を出しました。京丹後市産の栗を、調理員さんたちが手作業で皮を剥いて、作ってくれました。皮を剥いた栗は…なんと約300粒! 味わって食べてくれたかな?

## 実習生・小國先生より中学生へのメッセージ

本日で2週間の教育実習を終えた小國 圭亮先生より、中学生のみなさんへ給食や食生活に関わってのアドバイスをメッセージとして頂きました。給食時間に紹介をしましたが一部を掲載します。今年度の給食はなんと残り90回程度…。(3年生はさらに少なく80回程度です) 小國先生のメッセージを参考に、日々の給食時間を大切に過ごしたいですね。

みんなは給食は好きですか? 先生は大好きでした。嫌いなものも給食なら食べられる! という感じで小学校から中学校まで毎日残さず食べていました。先生は中学校時代当たり前のように給食を食べていました。しかし今は一人暮らしをしていてもちろん給食なんて出てきません。朝昼晩自分で用意しなければなりません。そうなった今、給食のありがたみを感じました。給食はおいしいし、バランスよく食べることができます。給食に関わってくださる全ての人、食材に感謝の気持ちを持って「いただきます」と言って食べるだけでもまた違う給食が楽しめると思います。給食は多くの人が中学校で最後になります。これからも毎日箸忘れ、残食ゼロを目指しておいしく味わって食べましょう。

裏面もお読みください⇒



久美浜中学校ホームページにてカラーで「食育だより」等  
を見ることができます。ぜひご覧ください。(右側の QR  
コードにてアクセスしてください)



## 9月28日実施「手作り豆腐パン」

### 【材 料】(6個分)

強力粉 200g 豆腐(絹ごし) 150g  
砂糖 大さじ1 ドライイースト 3g  
ベーキングパウダー 3g  
塩 1.8g (小さじ 1/3 弱) バター 25g



### 【作り方】

- ① 豆腐を耐熱容器に入れ、泡だて器などでなめらかなペースト状にする。レンジで人肌程度に温める。
- ② ①に砂糖、ドライイースト、ベーキングパウダー、塩、バター(溶かしておく)を混ぜる。
- ③ ②に強力粉を加える。最初は菜箸で混ぜ合わせ、ひとまとまりになってきたら手でこねる。
- ④ まな板などの上に打ち粉(分量外)を振り、③の生地をなめらかになるまでこねる。  
※給食では、ここで30分程度生地を寝かせました。家庭で作る場合は省略しても可。  
寝かせる場合は、表面を濡れふきん(または濡らしたキッチンペーパー)で覆ってください。
- ⑤ ④の生地を6つに分割し、成形する。(給食では、木の葉型にしました)  
15分程度置く。(濡らしたふきんまたはキッチンペーパーをかける)
- ⑥ 180度に予熱しておいたオーブンで、15分程度焼く。ジャムなどをそえていただきます。

3年生が修学旅行へ行っている間、1・2年生のみの給食の時に実施しました。まさか手作りパンが出てくるなんて!?とびっくりした人もいたでしょう。給食室はパン屋さんのようないい匂いがしていました。思った以上に簡単なので、食べられなかった3年生の人もぜひ休みの日に作ってみてね。



### 「10月 学校給食予定献立表」について

10月26日(月)の給食献立が「ツナと人参のご飯・きんぴらごぼう・うどん汁・牛乳」となっていますが、正しくは「ツナと人参のご飯・きんぴらごぼう・うどん汁・柿・牛乳」です。お詫びして、訂正いたします。

いつも給食の感想や、レシピを実際に作った感想をくれるみなさん、  
ありがとうございます◎ どしどし感想をお寄せください!

年 組 氏名 ( )

★実際にレシピを作ってみた感想など、担任の先生を通じて栄養教諭まで知らせてください★  
(給食への意見や要望、他に知りたいレシピなどでも構いません。保護者の方もどうぞ)

