

食育



1年

平成29年11月1日
精華町立精華南中学校

1年 食育が、始まります!



栄養指導 11月2日(木) 2校時 栄養士さんによるカルシウム教室

調理実習 1組 11月 8日(水) 3・4校時

2組 11月 9日(木) 3・4校時

精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」の皆さんに来ていただいて、カルシウムがたっぷり入った昼ごはんを一緒に作ります。山田地区で収穫した新米と地域でとれた野菜を使います。

メニュー 炊きたてごはん 鶏ミンチのつくね 小松菜とじゃこのおかか炒め
きのこのクリームスープ 簡単大学芋

使用食材 鶏ミンチ えのき スイートコーン(缶詰) 長ネギ 生姜 レタス 貝割れ大根 りんご 小松菜 ちりめんじゃこ
削りかつお 白ゴマ エリンギ しめじ 玉ねぎ にんにく 小麦粉 牛乳 さつまいも 黒ゴマ

調味料 酒 片栗粉 サラダ油 ごま油 みりん 砂糖、しょうゆ コンソメ バター 塩、こしょうなどの調味料を使います。

* 食物アレルギーなどで調理実習や食べる時に配慮が必要な場合は、事前に連絡してください。

前日までの準備

- * 手の爪がのびている人は、必ず切っておきましょう。
- * 調理実習に必要な持ち物を用意しましょう。



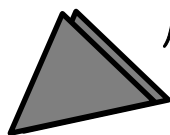
調理実習のある日は、弁当は要りません。



持ち物



三角巾



ハンドタオル



おはし



マスク



* 調理室前の長机の上にプレザーを脱ぎ、エプロン・三角巾・マスクをつけ身支度を整え調理室に入って、すぐに石けんで手洗いをします。(いつもより念入りに洗ってください。)

さらにアルコールで手指消毒をします。(アルコールアレルギーの人は、使用しないでください)

* 体調が悪い人や手指をけがしている人は、調理実習が始まる前に申し出てください。

* 調理したメニューのレシピ集は、当日渡します。家でも作ってみてください。

