

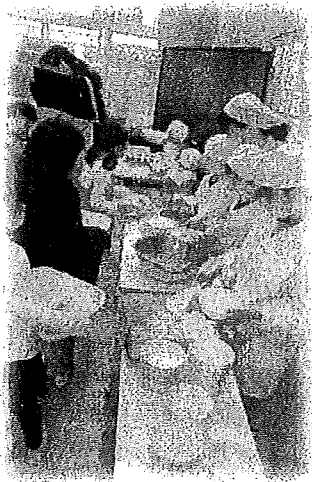
元気もりもり!! (食育だより)

令和3年5月7日(金)
京丹後市立丹後小学校

1年生 給食当番がんばっています。

1年生は4月12日～給食が始まりました。今年もコロナ感染症対策でランチルーム内で食べる学年は4・6年生で、他の学年は教室での給食を実施しています。

写真は1年生の配膳の様子です。当番さんが食器に盛り付け、順番にトレーを持って自分の分を受け取ります。「いただきます」まではだれもがマスクをつけています。もちろん手洗いもしっかりしています。



給食当番の身支度

髪の毛が出ないように帽子をかぶろう

マスクをきちんとつけよう

つめは短く切っておこう

右けんをて使って手を洗おう

清潔な白衣を着よう

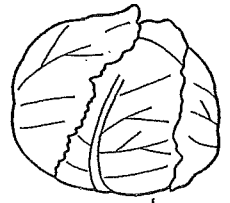
ハンカチをもたとう



コップ袋にはし、コップ、歯ブラシをいれて毎日忘れずにもってきましょう。

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

4月の丹後・食の日こんだて紹介



- メニュー
- ☆ごはん (特別栽培米)
 - ☆生わかめのすまし汁
 - ☆ 鯖と春キャベツのホイル蒸し
 - ☆ほうれん草のおひたし
 - ☆牛乳

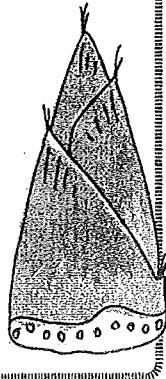
京丹後産の食材：特別栽培米、生わかめ、鯖、春キャベツ、ほうれん草、牛乳



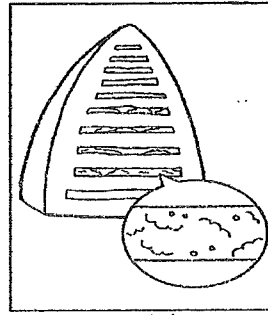
今日の
たけもの

たけのこ

たけのこは、「竹」の「子」なんです。たけのこは、ちよびりえくみがあります。春がしゅんの食べものは、出てきたばかりの赤ちゃん芽を食べることが多く、苦かったり、えくかったりするものがあります。これは、赤ちゃん芽をほかの動物たちが食べないために、身を守っているちえなのです。



たけのこの中にある 白い粉は食べられる？



たけのこの切り口についている白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。

す。洗い流さないようにしましょう。

給食メニューの紹介～今が旬!!「たけのこ」～

サクサク食感♪たけのこのかき揚げ

【材料 (4人分)】

- たけのこ…80g ・ ちくわ…30g
- むきえび…40g ・ 玉ねぎ…70g
- 三つ葉…16g
- 薄力粉…40g ・ 卵…16g
- 塩少々 ・ 揚げ油

【作り方】

- ①たけのこ・ちくわは干切り、玉ねぎは薄切り、三つ葉は3cm位に切る。えびはそのまま。
- ②薄力粉・卵・塩少々を水で溶き、①の具をまとめて油で揚げる。

調理員さんからの失敗しないPoint

- 具材は短めに!
- 衣は混ぜすぎない!

みんな大好き♡甘辛だれのたけのこパーク

【材料 (4人分)】

- たけのこ…40g
- 合挽肉…70g ・ 豚ミンチ…100g
- 木綿豆腐…60g ・ 玉ねぎ…40g
- パン粉…12g ・ 卵…16g
- 牛乳…小さじ1 ・ 塩こしょう
- ☆醤油 ・ みりん ・ 酒 ・ 片栗粉

【作り方】

- ①たけのこ・玉ねぎはみじん切りに。
- ②木綿豆腐は水を切っておく。
- ③牛乳にパン粉を浸しておく。
- ④ひき肉・ミンチに①②③塩こしょうを入れて練る。
- ⑤形を整えて焼く。
- ⑥醤油3：みりん2：酒2を温め、水溶き片栗粉であんを作る。
- ⑦⑤に⑥のあんをかける。できあがり

ほかの食材にない歯ごたえが楽しめるたけのこ。ぜひ、いろいろな調理法で味わってみてください。

食に関する研究・学習のお知らせ

11月に京都府給食研究大会が本校で開催予定です。昨年に引き続き、食の研究・学習をすすめていきます。食の宝庫とも言われる丹後の食材について知り、地域の良さを発見・発信できるようなこともできたら良いなと考えています。PTAでも『親子クッキング』の取り組みを夏に実施の予定です。子ども達の学習が楽しみながら深まりますように、ご協力よろしくお願ひします。