

食育だより

令和元年11月29日
京丹後市立丹後中学校

～生徒の感想より～

- ・農家さんが苦勞して作ってくださる食材に感謝して食べたいです。食べる前の「いただきます」食べた後の「ごちそうさま」も大切にしたいです。
- ・地元の食材が食べられることは嬉しいことだと思いました。今日の給食で一番おいしかったのはキスでした。これからも地元のものを食べたいと思いました。
- ・いつも給食がおいしいのは、地元の人が作ってくれた野菜と調理員さんのおかげだと思いました。いつも感謝して食べたいです。
- ・今まで当たり前のように食べていたご飯が今日の話で作っている人たちの思いがあることがわかりました。職場体験で、食材を扱う大変さや気持ちを知ったので、もっと感謝をしようと思いました。
- ・一つ一つの食材に農家さんの思いや苦勞があること、命をいただいて生活していることを改めて感じました。
- ・「おいしい」という感情を伝えていこうと思いました。また、地元の食材があることに感謝したいと思いました。給食委員としても感謝の気持ちをあらわす「いただきます」をこれからも全校のみんなが大切にできるようにしたいです。



今年も残り約1か月となりました。これからの季節は、さらに寒くなり空気が乾燥します。心配なのは風邪やインフルエンザなどの流行です。しっかりと予防し、元気に過ごしましょう。

さて、11月は食に関する行事が盛りだくさんでした。「給食試食会」や「まるごと京丹後食育の日」など、保護者の方や地域の方々に来ていただきました。参加していただきました方々、ありがとうございました。

給食試食会



～アンケートより～

- ・だしのきいた味付けでおいしかったです。
- ・メインに肉か魚ではなく高野豆腐だったので、ボリュームにかけるのではと思いました。栄養バランスは素晴らしい。そして、おいしかったです。
- ・給食室から一つ一つ手作業で運ぶのは大変そうでした。
- ・栄養バランスはばっちりで、家では食べないものも、学校ならおかわりするほど喜んで食べているのだと思いました。
- ・給食当番が食器等を運ぶのが大変そうでした。

など



給食委員会の取組

11月18日～22日の5日間、給食委員会の取組で「楽しく食べよう週間」を実施しました。11月の給食目標は『楽しい雰囲気食べる』です。その目標に合わせ、取組をおこないました。食事中は、黙って食べることも大切ですが、食事のマナーを身につけ食事時間を楽しむことも大切です。そこで、相手を不快にさせない・声の大きさに気を付けるというルールのもと、給食委員が出すテーマにそって話をしてもらいました。

1日目は「今日の朝ごはん」、2日目は「好きなみそ汁の具」、3日目は「好きな給食」4日目は「昨日の夜ごはん」、最終日は「自分の好きな食べ物・苦手な食べ物」についてでした。班ごとに会話を楽しんでもらいましたが、結果は大成功！ぜひ、家族と一緒に楽しく会話しながら食事をしてみてください。

農業振興課の松尾さんも来られ、2年生と給食を一緒に食べました。



まるごと京丹後食育の日

成願寺にお住まいの上羽裕樹さんに来ていただき、全校集会をおこないました。以下が上羽さんのお話です。

「野菜は、天気や温度、湿度、肥料がとても大きく関わります。みなさんが偏った食事をしていると大きくなれないように、野菜も偏っていると大きく育ちません。野菜も人間も同じです。また、大人になってから色々なものを食べるのではなく、今、中学生のうちに色々なものを食べて、様々な味の体験をしてほしい。そして、親や調理員さんなど周りの人に、「おいしい」と思ったら伝えてほしい。みんなの声を誰かに伝えることで、まわりまわって僕たちの耳に届きます。」と、お話いただきました。

司会進行役は、給食委員の2.3年生☆



給食を一緒に食べました。



目やインフルエンザに注意!!
手洗いがいんかん!



11月のはし忘れ&エプロンセット忘れ合計!!!

1年生…はし**2**回、エプロンセット**2**回

2年生…はし**1**回、エプロンセット**4**回

3年生…はし**3**回、エプロンセット**2**回

いちがお…はし**0**回、エプロンセット**0**回

11月の献立より

大豆とジャコのスナック

【材 料】	
大豆（乾）	100g
片栗粉	大さじ1
煮干し	50g
揚げ油	適量
砂糖	大さじ2
はちみつ	大さじ1
本みりん	小さじ1
淡口しょうゆ	小さじ1
水	大さじ1

【作り方】

- ① 大豆はたっぷりの水につけ、一晩おいておきます。（水煮を使う場合は分量の倍の量を使う）
- ② 膨らんだ大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げます。（油の温度は180度）
- ③ 大豆を揚げた後、煮干しを揚げます。
- ④ 別鍋に砂糖、はちみつ、みりん、淡口しょうゆ、水を入れ沸騰させます。
- ⑤ ④の鍋の中に揚げた大豆と煮干しを入れてからめて完成です。

生徒の要望により、レシピを載せます！
なかなか煮干しをそのまま食べる機会はないですが、甘い味付けにすると大人気です。スナック菓子を食べるより、カルシウムがとれる大豆と煮干しをぜひ作ってみてください！

キャラメルポテト

【材 料（4人分）】

さつまいも	240g
揚げ油	適量
砂糖	大さじ2
有塩バター	10g
牛乳	小さじ2
水	小さじ1

【作り方】

- ① さつまいもは皮つきのまま乱切りにします。
- ② さつまいもの水分をキッチンペーパーでしっかりとふき、油の中に入れます。（油の温度は150度）
- ③ 別鍋に砂糖、バター、牛乳、水を入れキャラメルソースを作ります。
- ④ ②を③の中に入れソースをからめたら完成です。

生徒の要望第二弾！多くの生徒から「レシピ知りたい！」との声がありました☆まだまだ、お芋のおいしい季節は続きます。ぜひ、お家でチャレンジしてみてください☆学校では、シルクスイートというさつまいもを使用しました。

きのこスパゲッティ

【作り方】

【材 料（4人分）】	
スパゲッティ	140g
豚肉かた	100g
たまねぎ	140g
にんじん	50g
生しいたけ	3ヶ
ぶなしめじ	1/2房
エリンギ	1本
にんにく	1かけ
パセリ	小さじ1
有塩バター	10g
濃口しょうゆ	大さじ1
コンソメ	小さじ1
バジル	小さじ1
レモン果汁	小さじ1
塩・こしょう	適量

- ① スパゲッティはたっぷりのお湯の中でゆがきます。
- ② 豚肉は細切れ、たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、生しいたけは薄切り、ぶなしめじは小房に、えりんぎは短冊に、にんにくはみじん切りにしておきます。
- ③ フライパンに、バターを入れにんにくを炒めます。そして、豚肉を入れ火が通ってきたら、にんじんを入れ柔らかくなるまで炒めます。
- ④ にんにくに火が通ったら、キノコ類を入れます。
- ⑤ ④にコンソメ、塩・こしょう、濃口しょうゆを入れ味を調えます。
- ⑥ 最後に、パセリとバジル、レモン汁を入れて完成です。

森本先生の希望により、レシピ載せます☆
パセリやバジル、レモンはお好みで量を調整してください☆

チーズ蒸しパン

【作り方】

【材 料（4人分）】	
クリームチーズ	40g
プロセスチーズ	40g
卵	1ヶ
牛乳	30cc
油	大さじ1
ホットケーキミックス	60g
砂糖	大さじ2

- ① クリームチーズをやわらかくします。
- ② プロセスチーズはサイコロくらいの大きさにします。
- ③ クリームチーズと砂糖、卵を合わせ混ぜます。
- ④ ③の中に牛乳と油、ホットケーキミックスを入れます。
- ⑤ カップに④を入れて、上からプロセスチーズをのせて10～15分ほど蒸します。

まるで、チーズケーキのような味わい。
新メニューです☆