

しょくいく 食育だより

Vol.6

令和5年3月3日発行
京都府立井手やまぶき支援学校
保健部食育担当



つぎ すてーじ たびだ
次のステージに旅立つぶ〜!

ごしんきゅう ごそつぎょう 御進級・御卒業おめでとうございます

井手やまぶき支援学校で過ごした1年間はどうか?今年度は給食を178回実施しました。いろいろな献立を提供しましたが、なにか一つでもみんなの心に残っていると嬉しいと思います。

4月から新しい生活が始まる人もいますが、忙しい毎日の中、バランスの良い完璧な食事を3食続ける自信のある人はいるでしょうか。もちろんそうできない時もありますよね。その中でも、昨日は脂っこい食べ物をたくさん食べたから、今日は野菜を多くしてカロリーを抑えよう、など1週間で調整する意識をもつことが大切です。自分の身体を作る「食」を大切にすることは、「自分」を大切にすることです。「食」から心と身体に栄養をあげて元気にすごしてくださいね。



きゅうしょくげっかん とりくみ おこな 給食月間の取組を行いました!

1月16日(月)~2月10日(金)の1ヶ月間、給食への興味や関心を深め、食事を楽しみ、給食を作ってくれる人への感謝の気持ちをもつことを目的に、給食月間の取組を行いました。

『井手やまぶーやきそば』を井手町の友達と一緒に食べよう!

井手町立学校給食センターとのコラボメニューで地場産食材をたくさん使った『井手やまぶーやきそば』を食べました。給食を食べた後、小学部低学年と井手小の4年生でリモート交流を行いました。お互いにやきそばの味をレポートしたり、好きな給食を伝えることができました。井手小の給食の様子を知れたり、同じ給食を食べて、一体感を感じることができました。

井手町の友達と同じメニューを食べよう!

24 井手やまぶーやきそば

具材①:ぶたにく
山城の食材と豚肉を使ってやまぶーやきそば

具材②:たけのこ
井手町の産物シャキシャキ食感が楽しい!

具材③:てんちゃ
井手町の産物あおりの代わりに風味と彩りを

具材④:こんにやく
井手町の農家のお母さんが昔から作った手作りこんにやく

味付け:てづくりみそ
井手町の大豆を使った手作りみそのやさしい味





ぐざい 具材のこんにやくの製 ぞうかてい まな 造過程も学びました!



リクエスト給食アンケート

結果発表

りくえすときょうしょくベスト10

じゅんい	めにゅー	いらすと	じゅんい	めにゅー	いらすと
1	ラーメン		7	うどん	
1	からあげ		7	ぎょうざ	
3	はんぱく		7	しりし	
4	けーき		10	あげパン	
5	ぱすた		10	チャーハン	
6	さらだ		10	カレー	



高等部保健給食委員会のみなさんが集計したものを表にしてくれました。バラエティに富んだメニューもたくさんあり、みなさんの「給食大好き」「給食が楽しみ！」という気持ちがとってもよく伝わりました。第1位は同率で「ラーメン」と「からあげ」でした！！ほとんどのアンケートに書かれていましたよ。ラーメンは色々な種類の味がリクエストされていましたがその中でも多かったちゃんぽん麺が給食に出されました。ベスト3以外のメニューもたくさん献立に並びました。献立表を見て、「先生、きてきて！」と手招きをして「〇日ハンバーグ！」「〇日メロンパン！」と食べる前から、給食を楽しみにするみんなの素敵な顔がたくさん見れた給食月間でした。

全校放送をありがとう！

リクエスト給食ベスト3が献立に並ぶ当日には、高等部保健給食委員会の子生徒が人気の理由も加えながら、全校放送をしてくださいました。緊張した様子で練習していましたが、いざ放送のスイッチをonにすると、堂々ととても聞き取りやすい声やスピードで話す姿を見て「さすが高等部の先輩！」と思いました。ありがとうございました。



給食調理員さんへのメッセージ



毎日たくさんの給食を作って下さっている調理の先生へのメッセージがたくさん集まりました。「ありがとう」という感謝のメッセージや「わたしの好きなメニューは〇〇です！」「苦手なものも頑張ってお食べます！」という意気込みなどそれぞれ気持ちのこもったメッセージばかりです。各学部の代表者がみんなからのメッセージを調理の先生に渡しに行くと、大変喜んで下さっていました。





今回、期間限定Instagramアカウントを立ち上げ、給食月間の給食の様子を配信しました。開校プロジェクトPTAに御協力いただき、やまぶき審査員として給食の評価をしていただきました。その他にも、同志社大学の先生や教員業務支援員さんなどにゲスト審査員となっていたり、地域の方にもフォローしていただいたりして、学校の様子や給食を知っていただく機会となりました。投稿の一部を紹介합니다。学校の様々な部屋で撮影していますので、背景にも注目してお楽しみください。

yamaboo20230116 1月30日(月)

今日のメニュー

- ・ごはん
- ・さわらのつけ焼き
- ・湯葉と菜の花のおひたし
- ・粕汁

こだわりポイント

京都の冬ならではの粕汁は、こっくりと身体を温めてくれました。酒かすを入れてからぐらぐらと長めに炊いたので、アルコールがほどよくとび、子どもたちにもたべやすい味になったようです。湯葉はだしがたっぷりしみこんで、菜の花のほろ苦さをまろやかにしてくれました。

PTAやまぶき審査員による評価

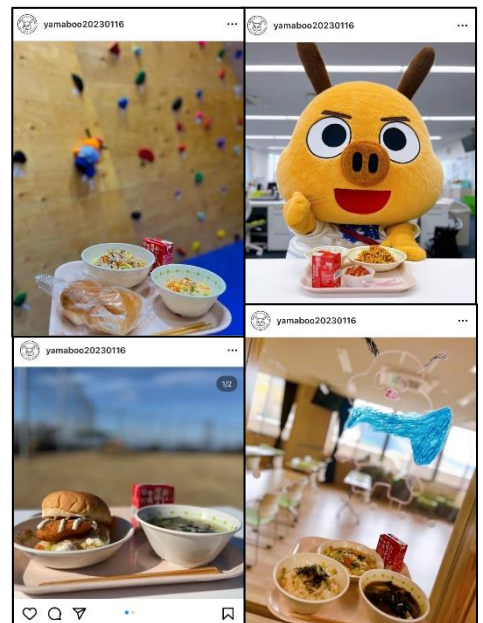
「ぶー」3つ 🍌🍌🍌

コメント

「京都の食材、特に湯葉は中々食べる機会がないので、給食で子どもたちが食べられて羨ましいです。かす汁はやさしい味でした。家でも作ってみたいのでレシピをいただけたらうれしいです」

「京の味」ということで、湯葉や粕汁など、給食とは思えないほどおいしかったです。京都の食材の湯葉と旬の食材の菜の花のおひたしがとてもおいしかったです。」

photo @生活実習室



今回、たくさんの方々に給食を食べいただき、レシピを教えてほしい!という声を多くいただきました。リクエストのあった3つのメニューを紹介します。

大好評! 手作り にんじん ドレッシング

材料 (10人分)	
☆にんじん	44g
☆たまねぎ	5g
☆しょうが	2g
☆にんにく	1g
トマトホール缶	7g
りんご酢	25g
オリーブ油	18g
みりん	11g
うすくちしょうゆ	7g
塩	2g
こしょう	少々
水	7g

- ☆をすりおろしておく
- すりおろした野菜と残りの材料をすべて加えて鍋などで加熱する
- 冷ましたら完成

アーモンドサラダ

材料 (4人分)			
キャベツ	140g	☆穀物酢	7g
コーン	50g	☆サラダ油	8g
ほうれん草	90g	☆砂糖	7g
アーモンド	16g	☆しょうゆ	10g

- ☆を合わせて混ぜておく
- アーモンドは粒の場合は砕き、煎って冷ましておく
- キャベツは千切り、ほうれん草は茹でて冷ましてから2センチほどに切る
- コーンと①～③を混ぜ合わせて完成!

粕汁

材料 (4人分)	
豚肉	70g
大根	100g
人参	50g
里芋	120g
青ねぎ	15g
突きこんにやく	34g
薄口醤油	5g
米味噌	32g
酒かす	50g
かつおだし	650g

- 突きこんにやくを下茹でしておく
- 大根・人参はいちょう切り、里芋は一口大青ねぎは小口切り、豚肉は2cmほどに切る
- 鍋にだしに大根、人参を入れて加熱する
- 沸騰したら、豚肉、里芋を加える
- アクを取り除き、里芋がすこしやわらかくなったら調味料を加える ※味噌、酒かすはだして伸ばしながら加える
- 少し煮て、アルコールをとばしたら青ねぎを加えて完成!