



令和7年3月13日(木)

京丹後市立 久美浜中学校

(編集・作成: 栄養教諭 土出 霞)

いただきます

1年間の食生活を振り返ろう!



明日はいよいよ卒業式。寒さも少しずつやわらぎ、春がすぐそこまで来ているを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだことなどを振り返り、4月から挑戦したいことを考えてみましょう。

以下のチェックシートで、今年度の給食時間の過ごし方や家庭での食生活を各自で振り返ってみましょう。(よくできた…○、できた…△、あまりできなかった…× をつけてみよう。)

給食の準備や後片付けを、衛生面に気をつけてしっかりとできた。


☐

朝・昼・夕の3食をしっかりと、規則正しい生活リズムを意識できた。


☐

好き嫌いせず、なんでも食べることができた。


☐

行事食など日本の伝統料理について関心を持ち、楽しむことができた。


☐

いろいろな人のはたらきで給食や家庭での食事ができることを理解し、感謝して食べることができた。


☐

いかがでしたか? できなかったところは、来年度に生かせるようにしましょう♪



3年生に「給食レシピ集」のプレゼント & 3年生から調理員さんたちへ感謝のメッセージ!



6日(木)に給食委員会2年生から、3年生に「給食レシピ集」のプレゼントを行いました。このレシピ集は給食委員会1・2年生が冊子の作成を行い、表紙のオリジナルイラストも給食委員会2年生が描きました。受け取った3年生の人は、ぜひ4月からの新しい生活に生かしてってくださいね。

また、11日(火)には3年生からお世話になった給食調理員さんたちにメッセージをプレゼントしてもらいました。「苦手なもの、おいしく調理してもらったので食べられました」「食器を返す時におしゃべりできて、嬉しかったです」など、あたたかいメッセージがたくさん書き込まれていました。3年生のみなさん、本当にありがとう!

全部で77種類のレシピが掲載されています。使ってください!



調理員さんにメッセージ・手作りのプレゼントを手渡ししてくれました!

裏面にレシピ掲載→



久美浜中学校ホームページでも「給食献立表」「食育だより」等が見られます。(右側のQRコードにてアクセスしてください)



卒業生へのレシピ集に掲載しているレシピです。「やっぱりおいしい〜!」という声が多数ありました。根強い人気です。

3月11日実施「納豆みそ」

【材 料】(4人分)

納豆 1パック(挽き割り納豆がよい)、豚ミンチ 40g、ねぎ 20g、炒め用油 適量

☆【砂糖 大さじ1、白いりごま 小さじ2、赤みそ 大さじ2】

【作り方】

- ① ねぎはみじん切りにしておく。
- ② 白いりごまは、あらずりにしておく。
- ③ 油で豚ミンチを炒め、ねぎを炒め、納豆を加えて、☆の調味料を加え、味を整える。



3月13日実施「いちごのせチョコケーキ」

【材 料】(4個分)

チョコレート 25g、牛乳 70ml、砂糖 45g、生クリーム 15ml、
サラダ油 大さじ1強、米粉 65g、ベーキングパウダー 3g、ココアパウダー 6g

【作り方】

- ① チョコレートはきざんで牛乳・砂糖と合わせて温めてとかしておく。
- ② ①に生クリーム、サラダ油を合わせて混ぜる。
- ③ ②に、合わせてふるっておいた粉類(米粉・ベーキングパウダー・ココアパウダー)を合わせ、さっくりと混ぜる。
- ④ 生地をマフィンカップに入れて4つに分け、温めておいた蒸し器で15分に蒸す。
- ⑤ 仕上げにいちご・生クリームなど(分量外)を飾る。

レシピ集に掲載しているレシピです。焼けば「米粉のガトーショコラ」ですが、今回はふんわりと蒸したので、こちらのたよりには「チョコケーキ」という名前で掲載しています。どちらでもおいしいです。

3月17日実施予定「シーフードたこ焼き」

【材 料】(4人分)※野菜は正味量です

キャベツ 80g、ゆでタコ・エビ・ちくわ など 合わせて100~110g、にんじん 35g、ねぎ 10g、紅しょうが 8g

☆【小麦粉 70g、塩 小さじ 1/5、卵 小1個】揚げ油・お好みのソース・青のり・花かつお 各適量

【作り方】

- ① キャベツ・にんじん・ねぎ は、それぞれあらみじん切りにする。紅しょうがはみじん切りにする。
- ② ゆでタコ・えび・ちくわ は、好みのものを5mm角程度に切る。
- ③ ①②の材料と、☆の材料をボウルなどに合わせて、よく混ぜる。
- ④ 油を熱し、③の生地を丸めながら油の中に落とし入れて、きつね色になるまで揚げる。
- ⑤ ④にお好みのソース、青のり、花かつおなどをトッピングする。

昔(5年以上前...?)は給食の人気メニューとして登場していたのですが、近年はあまり出ていませんでした。「食べたい!」という声があり、久々に登場です。お楽しみに♪(3年生の人も、ぜひ家庭で作ってみてね)

※給食では、ピンポン玉程度の大きさのものを1人3つずつ作ります。揚げ物用の鍋などに、十分な量の油を用意すると、揚げやすいです。生地はゆるめの方がふんわりとして、おいしいです。④で丸めにくいときは、生地をスプーンなどで落としてもよいでしょう。