

ごはんであえがお通信

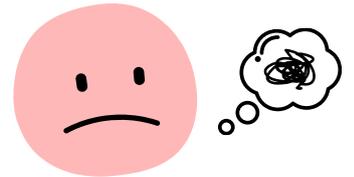
9月

久美浜学園 栄養教諭 土出霞

「ごはんであえがお通信」は、久美浜学園の小中学生たちが「日々の給食や家庭での食事を通じて、心も体も笑顔になりますように」という気持ちをこめて、その季節や時期に合わせた「食育」についての内容をお知らせするたよりです。（小学生の人は、おうちの方と一緒に読んでくださいね。）

今月のテーマは「食べものの好き嫌い」です。小中学生のみなさんに人気の給食レシピも裏面で紹介しています。ふだんなにげなく食べている「食事」を通じて、心と体のパワーチャージをしよう！

「ねえ先生～、なんで給食に野菜出すん??」



この言葉は実際に中学生の人から給食時間にかげられた言葉です。「野菜はきれいだから出さないで!」というのが、その人の意見です。ではなぜ給食では苦手な人も多いのに野菜を毎日出すのでしょうか。考えたことはありますか？

実は「学校給食」は単なる「お昼ごはん」ではありません。小中学生のみなさんが体を大きく成長させるために必要な栄養をとることができるよう作られた「食事の教科書」です。給食を食べることでお腹も心も満たされ、栄養もとることができます。そして献立そのものを通じて「旬の食材」「季節の行事」「いろいろな調理法」などを知ってほしいと思っています。

毎日の給食は、思いをこめて栄養教諭が献立を考え、衛生面に気をつけて調理員さんが作ってくれています。「給食時間」を「食についておいしく・楽しく学ぶ時間」と考えて、給食を食べてくれたらうれしいです。

中には「苦手なものが多いから、給食はあんまり好きじゃないな」という人もいます。よう。「苦手」と思うものも、まずはほんのひと口だけ食べてみましょう。

(口に入れるのもムリ!という時は、においをかぐ、見つめるだけでもOK!)

今は食べられなくても、明日(あるいは来月、もしかしたら来年?)は食べられるようになるかもしれません。そして食べられたら周りの友達、先生、帰ってから家族の人に「食べられたで!」と伝えてみましょう。

きっとあなたの成長を、みんながほめてくれるはずですよ!



次の写真は、ある食べ物の一部分を大きくした写真です。何の食べ物があててみましょう。(答えは裏面です。)

たべものクイズ

①



②



つく 作ってみよう きゅうしょく 給食レシピ

9月の京丹後市基準献立に登場するメニューです。ぜひ作ってみてください。「このレシピ教えて！」などリクエストは下記のアンケートからお送りください！



ガパオライス ～たっぷりの野菜をペロリと食べられる！～

【材料】（中学生4人分）野菜は正味量です

ごはん 適量、とりひき肉 380g、A【にんにく・土しょうが（それぞれみじん切り、またはチューブ等）各少々、ナンプラー 小さじ1/6】、油 適量、たまねぎ 300g、にんじん 50g、ぶなしめじ 50g、ピーマン・パプリカ 合わせて70g、B【オイスターソース 大さじ1/2、砂糖 小さじ1弱、こいくちしょうゆ 大さじ1と1/2、みりん 小さじ2、酒 小さじ2、こしょう 少々、ナンプラー 少々、ごま油 小さじ1】、バジルの葉（生）4枚程度
なければ乾燥バジルを適量

【作り方】

- ①たまねぎ、にんじん、ピーマン（パプリカ）は全てあらみじん切りにする。しめじは小房に分ける。バジルの葉（生）はみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひいて温め、とりひき肉をAの調味料類と一緒に炒める。
- ③ひき肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマンを順に入れて炒める。野菜がしんなりしたら、Bの調味料を入れて味をととのえる。最後にバジルの葉を加えて、風味を残して仕上げる。できた具をご飯に盛り付ける。

なすチーズバーグ ～なすが苦手でも、チーズとひき肉のコクで食べやすい！～

【材料】（中学生4人分）野菜は正味量です

豚ひき肉 100g、とりひき肉 100g、たまねぎ 100g、なす 100g、塩 小さじ1/6、A【プロセスチーズ（とろけるタイプでないもの） 20g、パン粉 15g、牛乳 30ml、塩 小さじ1/6、こしょう 少々】、油 適量、B【ケチャップ 大さじ1と1/3、ウスターソース 小さじ1、コンソメ粉末 少々、砂糖 小さじ1/2、赤ワイン 小さじ2/3、水 大さじ2/3】

【作り方】

- ①たまねぎはあらみじん切り、なすは1cm角のさいころ切りにする。プロセスチーズも1cm角程度に切る。
- ②なすは塩をまぶし、少し置く。軽くしぼって水気をきり、ひき肉に混ぜる。たまねぎ、Aの材料も混ぜ合わせる。
- ③②のタネを1人1つずつ、小判型に成形し、油をひいたフライパンでこんがり両面を焼く。
- ④Bの調味料は合わせて、小鍋・レンジ等で加熱する。③のハンバーグにかける。

おたよりの今後のテーマ

今後、2～3ヶ月に1回程度のペースでおたよりを出す予定です。取り上げる内容は次の通りです。（現時点での予定のため変更となる場合があります。）

★学校給食について ★成長期に必要な栄養 ★地産地消とSDGs など・・・

おたよりについての感想・ご意見など、QRコードを読み取ってformsアンケートから送ってください。食生活についての相談（成長期の栄養、ダイエット、好き嫌いなどなんでも）、質問でもかまいません。児童生徒のみなさん、保護者の方、どなたでも気軽に書いてください。

（※9月中にお願いします。）

おたよりアンケート



「たべものクイズ」のこたえ

- ①「なす」…苦手な人も多いなすですが、給食ではみんなが頑張っている姿もよく見られます。
- ②「梨」…秋が旬の梨。久美浜ではおいしい梨がたくさん作られています。2学期の給食にも登場しますよ。お楽しみに！

