

# ごはんであがお通信



久美浜学園 栄養教諭 土出霞

「ごはんであがお通信」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「1年間の食生活ふりかえりチェック」です。今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできましたね。今月はこの1年間の自分の食生活をふりかえって、来年度の食生活における目標を立ててみましょう！

## 1年間の食生活ふりかえりチェック！

① 1日3食しっかり食べることができた



② 好き嫌いせず食べることができた



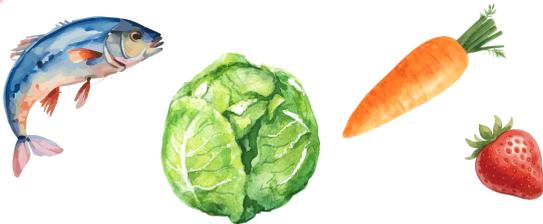
③ 感謝の気持ちを持って食べることができた



④ 食事マナーを守って食べることができた



⑤ 食べ物の「旬」や地元でとれる地場産物がわかった



⑥ 家族や友だちと食事を楽しむことができた



「①～⑥全部できたよ！」という人もいれば、「②はできなかったけど、③はできた！」という人もいるかもしれません。それぞれのチェックポイントをふりかえって、「卒業・進級後はこれをがんばろう！」と何か目標を決めるのもいいですね。意識してみましょう。

### 自分にぴったりのはし

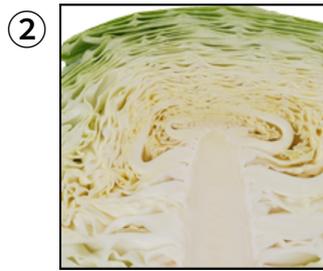
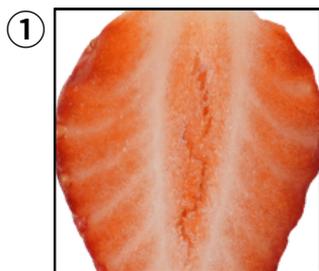
食事マナーのひとつ「はしの正しい持ち方」意識してみよう！



# きゅうしょくクイズ



給食や家庭でおなじみの野菜や果物を包丁で切った断面の写真です。どんな野菜・果物が当ててみよう！（答えはこの面の一番下にあります。）



## つくってみよう 給食レシピ

リクエストいただいたレシピや、京丹後市基準献立に登場するメニューのレシピです。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！



中学校で大好評でした。「どうやって作るの？」という問い合わせも多数。意外と家庭にある調味料で特製ソースを作ることができます！試してみてください。

### 【2月】ソースカツ丼

【材料】（中学生4人分）

ご飯 適量、豚肉（ロース・ヒレ・モモなど好みの部位、そぎ切り） 8切（1切30g程度）、塩・こしょう 適量  
薄力粉 20g、水 大さじ2、パン粉 30g、揚げ油 適量

★《トンカツソース 大さじ2/3、ウスターソース 大さじ1、トマトケチャップ 小さじ1/2、しょうゆ 小さじ1/2弱、塩 少々、さとう 大さじ1、中華スープの素 2g、水 25ml》

【作り方】

- ① 豚肉に塩こしょうをふる。
- ② 薄力粉・水を合わせてのり状にする。
- ③ ①の肉に②をからめ、パン粉をつける。（この時、手で押して肉を平べったく成形すると良い）
- ④ 170度に熱した油で、③をきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ ★の調味料を合わせてレンジで軽く温める。
- ⑥ ④のカツを⑤のタレにくぐらせて、ご飯にのせる。



### 【問い合わせ多数のため紹介！】サイダーゼリー

【材料】（作りやすい量・60mlカップ5個分）

ゼリーの素（粉末） 60g（※市販品「クール」等の種類の方がよいです）、  
水 200ml、サイダー 100ml、ゼリー用カップ 6個、果物（缶詰）など 適量

【作り方】

- ①小鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したら火をとめてゼリーの素を泡だて器でよく溶かす。
- ②①が少し冷めてから、サイダー（できれば常温にしておく）を静かに注ぎ入れる。
- ③②のゼリー液をカップなどに分ける。
- ④果物などを入れる場合は、③の後に入れる。
- ⑤あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。

※ゼリー液を少し冷ますこと、サイダーをゆっくり注ぎ入れることが「シュワシュワ感」を残すコツです！



京丹後市の基準献立では、昨年10月に登場！各学校でもリクエスト多数と聞いています。果物など入れてアレンジしても、おいしい！

## アンケートにご協力お願いします

昨年9月から配布を開始した「久美浜学園 食育だより ごはんでえがお通信」を読んでいたいただき、ありがとうございました。お読みいただいた方から感想などをお寄せいただき感謝いたします。引き続き、おたよりについての感想やリクエストなどありましたらアンケートから送ってください。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。（※3月中にお願いします。）

おたよりアンケート



きゅうしょくクイズのこたえ… ①いちご ②キャベツ ③りんご ぜんぶわかりましたか???