

給食だより



久御山町学校給食研究会

日中の寒さがやわらぎ、春の訪れを感じ、感じる季節となりました。
今の学年で食べる給食も、残すところあと少しですね。



1年間をふりかえろう

1年間の給食時間をふり返し、できたことに〇をつけましょう。

<p>石けんを使って 手洗いをした</p>	<p>毎日清拭なハカチを 持ってきた</p>	<p>協力して給食の 準備をした</p>
<p>心をこめて「いただきます」 「ごちそうさま」のあいさつ をした</p>	<p>よい姿勢で食べた</p>	<p>よくかんで食べた</p>
<p>苦手な食べ物にも チャレンジした</p>	<p>食器などをきれいに 片づけた</p>	<p>おいしく楽しく 味わって食べた</p>

「食べることは「生きること」です。これから、食べること、食事を楽しむこと、そして、自分とまわりの人たちの心と体の健康を大切に過ごしてくださいね！



じっは... "適塩" していました!!

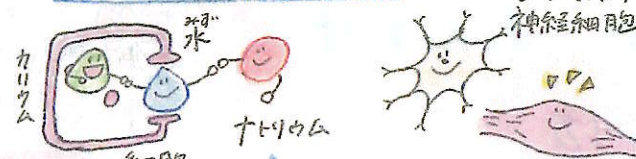
今年度、毎月19日の食育の日の取組として、「減塩のコツ」を生かして南犬立を取り入れました。1つずつ、こそと減塩に取組み、みそ汁のみそは1人あたり2g減らすことに成功しました。

そもそも塩は悪物??

参考: 食育7年12月号 No. 272

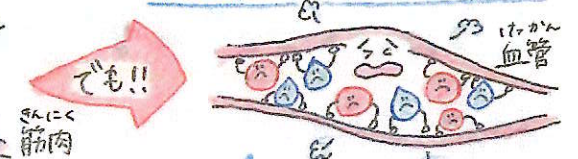
一般的に食塩(塩分)とよばれるものは、ナトリウムという栄養素です。

食塩(ナトリウム)のはたらき



ナトリウムとカルシウムとともに、体中の水分バランスをととのえる
神経の興奮伝達や筋肉の収縮にかかわる

食塩(ナトリウム)をとりすぎると...



血管内に強い力がかかる「高血圧」をまねき、さまざまな病気を引き起こす

食塩(ナトリウム)は生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、とりすぎると健康に悪い影響をおよぼしてしまいます。また、生活習慣や味覚は子どものころから基礎が作られるため、小さいころから濃い味付けに慣れてしまうと、大人になっても、将来にわたって健康にすぐすためにも、子どものころから「適塩」でおいしくいただけます。

給食で取り入れた「減塩のコツ」と南犬立

5月	たごしを生かす	えのきたけのみそ汁
6月	うま味を生かす	キャベツのごぼうサラダ
7月	酸味を生かす	豚しゃぶ
9月	にんにくしょうがの香りを生かす	豚肉のねぎ塩ステーキ
10月	香ばしさをつける	しやしのカレー田揚げ
11月	香辛料の香りを生かす	アボ-豆腐
12月	汁物を具だくさんにする	具だくさんみそ汁
1月	素材の味を生かす	ぶらぶら大根
2月	タレやソースをつける	アツアツコロッケ
3月	塩分を少しづつ減らす	じやこのみそ汁

第7回 京都府 食のみらい 宣言・実践 コンクール 優香賞 をいただきました!



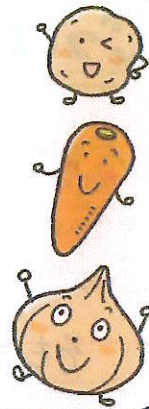
これから、美味しい給食であることはもちろん、体にやさしい「適塩」給食を目指します!
京都府のホームページに紹介されています。QRコードからご覧ください!

ほろやち
春休みにちようせん!!

給食レシポ

人気のあじ給食のレシポをのせています。
春休みのごはんに、あうちのひとといっしょにちようせんしてみましょ!

おいしいよ



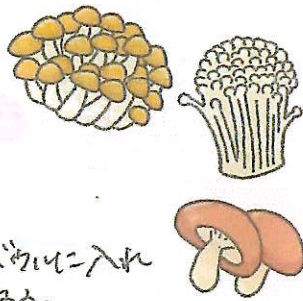
とうふハンバーグきのこあんかけ

材料(4人分)

とりにく	200g
とうふ	120g
玉ねぎ	中1/3こ ... 小口切り
青ねぎ	10cm ... 小口切り
しょうが	1かけ ... おろす
パン粉	40g
塩	2つまみ
こいくちしょうゆ	小さじ1
和風だしの素	2つまみ
サラダ油	小さじ1

作り方

- ハンバーグの材料を全てボウルに入れ、ねぎがみじん切りに出るまでよくこねる。
- 4等分して小判型に丸め、中央をくぼませる。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、ハンバーグを焼く。焼き色がついたらひっくり返し、反対側も焼く。
- ふたをして弱火にし、ちみつを少量加える。(ほろで蓋して透明な肉汁が出てきたら火が通ったことになる)
- きのこあんかけを作る。
- なべに★の材料を入れて中火にかける。
- ふたを閉じて、きのこ、調味料を入れて2~3分煮る。
- 火が通ったら、♡の水とき片栗粉を流し入れとろみをつける。
- 焼けたハンバーグにきのこあんかけをかけたてできあがり!



しめじ	30g ... 1/4個
しいたけ	30g ... 1/4個
えのきたけ	30g ... 5cm幅
こいくちしょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
さとう	小さじ1
水	200ml
和風だしの素	1つまみ
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1

♡ といっておく

ふわふわのハンバーグに、きのこのうまみにあわせたトトロあんかけがよく合います!!



鶏飯(けいはん・とりめし)

材料(4人分)

揚げ油	40g ... 1cm幅切り
干しいたけ	2g (1枚) ... 水で戻して
うすくちしょうゆ	大さじ1 ... 1/4杯
さとう	大さじ1
たくあん	40g ... 千切り
いりごま	大さじ1
米	320g

作り方

- 米は研ぎ、通常の水分量で炊飯する。
- ★の材料をなべに合わせ、中火で煮汁がなくなるまで煮る。
- 1のごはんが炊き上がりたら、2とたくあん、ごまをごはんに入れて混ぜ込む。
- 別のなべに分量の水を入れて中火にかき、とり肉としょうがを加えて煮る。
- とり肉に火が通ったら、♡の調味料を加えて味をととのえ、青ねぎを加える。

とり肉	120g ... 小口切り
しょうが	1/2かけ ... おろす
青ねぎ	10cm ... 小口切り
うすくちしょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/4
みりん	小さじ2
酒	小さじ1
とりからスープの素	小さじ1
水	3カップ



ごはんだけおたべしただけでもおいしいですが、ごはんにおたべしをかけて食べると、ちがいにおいしい!!



野菜チップス

材料(4人分)

さつまいも	1輪 ... 輪切り
ごぼう	1本 ... 斜め切り
れんこん	1本 ... 輪切り
片栗粉	適量
揚げ油	適量
塩	ひとつまみ

作り方

- 野菜はそれぞれ輪切り(2~3mm)にする。
切った野菜は水にさらして水気をきる!
- なべに揚げ油を入れ、180℃に熱する。
- さつまいもは素揚げ! ごぼう、れんこんは片栗粉をまぶして油で揚げる。きつね色になったら取り出す。
- 熱いうちに塩をふってできあがり!

ほかに、ゴキウやほうろくなどでもおいしいチップスが出来ます!!



おうちで作ったらおいしくね!