

給食だより

3月
久御山町学校給食研究会

日中の寒さがやわらぎ、春の訪れを感じる季節となりました。
今の学期で食べる給食も、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かえり、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>毎日清拭はなにかぎを 持ってきた</p>	<p>協力して給食の 準備をした</p>
<p>心とこめ「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>

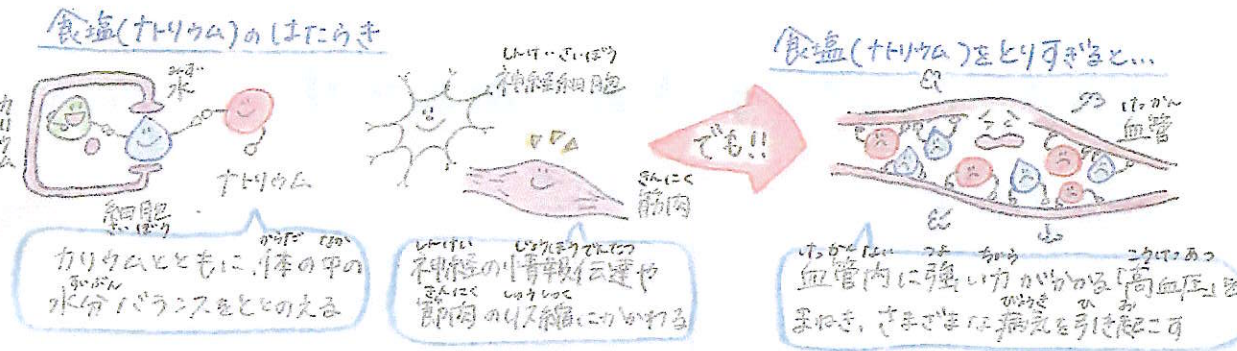
「食」は「生きる」です。これから、食を、食事を楽しむこと、そして、自分とまわりの人たちの心と体の健康と大切に過ごしていきましょう！

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」を宝かに南大丘を
取り入れました。17日、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。

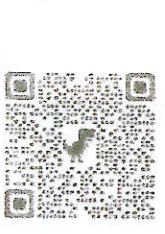
そもそも塩は悪物??

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)は生命活動を維持する
ために必要不可欠な栄養素ですが、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しつうと、大人になっ
てからうす味に慣れることはなかなか難しいもの
です。将来にわたって健康に過ごすため、
子どものころから「適塩」をおいしくいたしましょう。

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!

給食で取り入れた「減塩のコツ」と南大丘

5月	たけのこしょう	えのきたけのみそ汁
6月	うす味しょう油	そばの汁かけうどん
7月	酸味しょう油	豚汁
9月	にんにくしょう油	豚汁
10月	香ばししょう油	じゃがいもカレーうどん
11月	香辛料の香りしょう油	アボカド豆腐
12月	汁物と具材のみそ汁	具だくさんみそ汁
1月	素材の味しょう油	ぶり大根
2月	ゆずしょう油	アボカド豆腐
3月	塩分をゆずるしょう油	じゃがいものみそ汁

春休みにはちゅうせん!!

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、あうちの人といっしょにちゅうせんしてみよう!

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)

とじひき肉	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
ふくらしゅうゆ	小さじ1
和風だし	2つまみ
サラダ油	小さじ1

作り方

1. ハンバーグの材料を全てボウルに入れ、おろしがで出るまでよくこねる。
2. 4等分して小判型に丸め、中央をくぼませる。
3. 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。火が通ったらひっくり返し、反対側も焼く。
4. ふたをして弱火にし、水分(ほぼ)がなくなるまで焼く。
(ほしでさして透明な肉汁が出てきたら火が通っている)
5. 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。
6. ふくらしゅうゆ、きのこ、調味料を入れて2~3分煮る。
7. 火が通ったら、♡の水とき片栗粉を流し入れとろけを待つ。
8. 焼けたハンバーグにきのこあんかけをかけてできあがり!

けいふのハンバーグにきのこ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)

油揚げ	40g ... 1cm幅切り
干しいちじ	2g (1枚) ... 水で洗ってよく絞る
うすくらしゅうゆ	大さじ1
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

1. 米は研ぎ、通常の水分量が炊飯する。
2. ★の材料をなべに合わせ、中火で煮汁がなくなるまで煮る。
3. 1のごはんが炊き上がったころ、2とたくあん、ごまをごはんに入れて混ぜ込む。
4. 別のなべに分量の水を入れて中火にかける。とり肉としょうがを加えて煮る。
5. 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
うすくらしゅうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/4
みりん	小さじ2
酒	小さじ1
とりがらす	小さじ1
水	3カップ



ごはんだけ、お粥だけでもおいしいですが、ごはんにお粥をかけて食べると、ちやうどおいしい!!



野菜チップス

材料(4人分)

さつまいも	... 輪切り
ごぼう	... 1cm幅切り
れんこん	... 輪切り
片栗粉	適量
揚げ油	適量
塩	ひとつまみ

作り方

1. 野菜はそれぞれうす切り(2~3mm)にする。
切った野菜は水にさらして水気をきる!
2. なべに揚げ油を入れて180℃に熱する。
3. 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。
4. 熱いうちに塩をふいてできあがり!

ほかに、ごぼうやれんこんなどでもおいしいチップスが作れます!!



おうちで作っておいしく食べよう!