

お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより



ごはん まあだ!?

令和3年度9号 朝倉郡学校給食

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりましたね。年末年始は、家族での団らんを楽しみましたか。一番寒い季節になりますが、「早寝・早起き・朝ごはん」で、学校の生活リズムを元に戻しましょう。

感謝して食べましょう！～給食ができるまで～

私たちが食べ物を食べるまでには、料理を作ってくれる人、食べ物を育ててくれる人など、いろいろな人がかかわっています。そして、これらの方々や命をはぐくむ自然の恵みにも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。その中で、私たちの給食がどのように作られているか、少しのぞいてみましょう。

8:15



野菜は、水をかえて3回洗います。土や虫、ほこりなどを取り除くために、ていねいに洗います。

9:00



野菜は、包丁などを使って料理に合わせて、食べやすい大きさに切ります。東峰学園はほとんどが手切りです。

11:10



ご飯は、給食室で米を洗って炊いています。各クラスの分量を測って、次ぎ分けています。

あえ物やサラダの野菜も茹でて温度をはかった後、機械に入れてすばやく冷まし、タライで和えます。和えた後も温度を測ります。ドレッシングも手作りしています。

11:20



出来上がった料理は、すべて温度を測って記録を取ります。

11:50



チェック!

12:20



給食が出来上がりました!

14:00



食べ終わった、食器や食缶、トレーやおはしなどを丁寧に洗い、熱風保管庫に入れて、熱で消毒しながら乾燥させます。

エブリングモ すいとん



給食では、1月の給食感謝週間の期間にすいとんが登場しますよ!

【材料】4人分

〔具材〕

とり肉(細切り) 60g
人参 30g
里芋 100g
ごぼう 30g
油揚げ 1枚
大根 80g
白菜 80g
生姜 3g
小ねぎ 10g

〔だし汁〕

いりこ 15g
水 500g

〔だんご〕

小麦粉 60g

〔味付け〕

濃口しょう油 小さじ2
淡口しょう油 小さじ1
みりん 小さじ1/2
塩 少々

【作り方】

- 鍋に水といりこをいれて、だしをとる。
- 人参と大根はいちょう切り、ごぼうはささがき、小ねぎは小口切り、里芋は一口大に切る。油揚げは油抜きにして短冊切りにする。
- 小麦粉をいれたボウルに水を加えてよく混ぜ、たねを作る。
- ①のだし汁にとり肉、煮えにくい材料からいれて煮る。
- ④に③のたねをちぎりながらおとす。
- 調味料で調味し、最後にねぎを加える。

1月24日「給食記念日」にちなんで「すいとん」を作ってみませんか?