

食育だより “いただきます”

令和5年4月27日

玄海小・中学校

栄養教諭 井上 恵美

新学期が始まって1カ月が過ぎました。初めての給食に1年生はワクワク！しっかりと手を洗い、エプロンを付けて給食当番も頑張っていました。給食には、好きなものも、苦手なものも色々な食材や料理が登場します。給食で初めて食べた！という料理もあるかもしれません。給食室では、切り方や味付けの仕方などを工夫して、毎日、愛情をこめて給食を作っています。苦手なものにも少しずつチャレンジすることで、食の幅を広げていけるといいですね。毎日の給食がみなさんにとって「おいしい」「楽しい」時間になったらうれしいです。

玄海小・中学校の給食は…

栄養教諭の井上と、5人の調理員で作っています。小・中学校合わせて約230人分を調理しています。行事食や郷土料理なども取り入れながら、安心・安全なおいしい給食を提供できるよう頑張ります。



道の駅おなかつや、さつき豆腐などから届けられる、宗像産の新鮮な食材を使っています。宗像産の食材と生産者については、毎日の給食放送で委員会の児童生徒が「おなかつや」として紹介しています。

毎月1回「おはなし給食」を行っています。絵本や小説にでてくる食べ物や料理を給食の献立に取り入れています。図書館に「おはなし給食」コーナーを作ったり、司書の藤崎先生の読み聞かせ動画を視聴したりしています。献立表でも紹介しますので、お楽しみに！

宗像市の学校給食公式Instagramで、玄海小・中学校の給食が紹介されました。市内の学校の給食の様子や人気メニューのレシピなども掲載されています。



@MUNAKATA.CITY_KYUSYOKU

4月のおはなし給食は「ぴかぴかのウーフ」という絵本に出てくる「たけのこ」がテーマでした。春が旬のたけのこを使ったレシピを紹介します。



材料

- ・豚こま切れ肉…40g
- ・ゆでたけのこ…200g
- ・にんじん…1/4本
- ・こんにやく…100g
- ・あつあげ…1/3丁
- ・さやいんげん…20g

調味料

- ・砂糖…大さじ1
- ・酒…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・米みそ…大さじ2
- ・みりん…小さじ1
- ・油…小さじ1
- ・水…1/2カップ

作り方

- ①たけのこ、にんじんはいちよう切りにする。こんにやくは短冊切り、あつあげは2cmさいの目切り、さやいんげんは3cmに切る。
- ②鍋に油をひき、豚肉を炒める。火が通ったらにんじん、こんにやくを入れて炒める。
- ③たけのこを加え、水を入れて煮る。
- ④砂糖、酒、しょうゆの順で加え、あつあげを入れて煮る。
- ⑤にんにんに火が通ったらさやいんげんを加え、米みそ、みりんを入れてひと煮立ちしたらできあがり。