

食育だより

2024年 3月 加古川市食育(給食)研究部会・栄養研究部会



今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年を通して、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。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

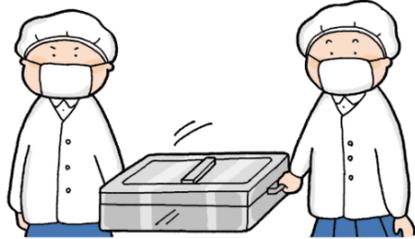


給食の時間をふりかえいましょう!

給食の時間をふりかえて、できたものにはにチェックを入れましょう。

協力して給食の準備をすることができた

協力して給食の準備をすることができた



1人分の量をきれいに盛りつけた

1人分の量をきれいに盛りつけた



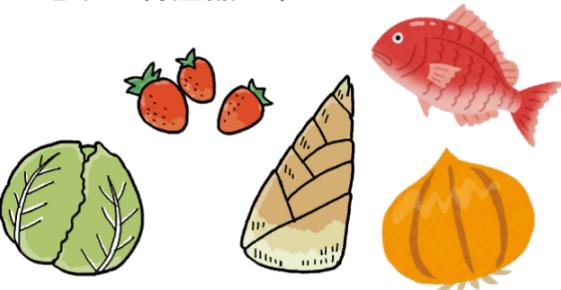
石けんを使ってきれいに手を洗った



バランスのよい食事のとり方がわかった



地域の特産品がわかった



感謝の気持ちを持って食べることができた



出典:少年写真新聞社・いらすとや

食育 志方小学校

～食育の取り組みを紹介します～



育てて食べよう! 自然のめぐみ 1.2.3年生

学級園でさつまいもや夏野菜を育てて収穫し、調理体験を実施しています。

さつまいもの蒸しパン作り



オクラがあるよ。

夏野菜ピザ作り



酪農ふれあい体験授業 (もう～もう～スクール) 4年

酪農家の方のお話を聞いたり、乳しぼりやバター作りをしました。

牛の模型で練習



かこがわ食材学習支援授業 5年

地元の農家の方の話を聞き、地場産物を使って「ごはんのみそ汁」を調理しました。



家庭科 まかせてね 今日の食事 6年

野菜のベーコン巻とベーコンポテトを調理しました。



作ってみませんか? 給食メニュー

テンジャンチゲ

(材料 4人分)

- 豚肉 100g
- 酒 少々
- 豆腐 150g
- 白菜キムチ 50g
- にんじん 50g
- 玉ねぎ 100g
- もやし 50g
- にら 20g
- ごま油 少々
- みそ 40g
- みりん 小さじ1/2
- だし汁 500cc

(作り方)

- ① にんじんはちょう切り、玉ねぎは薄切り、にらは2センチに切る。豚肉、豆腐は一口大に切る。
- ② だし汁を煮たてた中に豚肉を入れ、酒を加える。
- ③ にんじん、玉ねぎを入れて、豆腐、キムチ、もやしを加えて煮る。
- ④ みそとみりんで味付けし、にらとごま油を入れて仕上げる。

*「テンジャンチゲ」は韓国風の鍋料理で、給食では具たくさん汁ものにしていきます。白菜キムチは辛さを減してください。

