



食育だより



令和2年度 第16号

熊の前小学校



独自献立のレシピ公開！

大変お待たせしました！好評だった独自献立のレシピを公開します。ぜひご家庭でもご活用ください。
(調理方法は、給食での提供方法となっています。適宜変更してご活用ください。)

韓国風手巻き

材料（一人分）		作り方
牛肉	20	① にんじんは細切り、ほうれんそうは2cmくらいに切りゆで、流水で十分さまし塩をふり水切りする。 ② こだいずもやしは水洗いし切り、しっかりゆで十分さます。 (水はかけない) ③ 切り干しだいこんは水洗いしもどし、しぼって2cmくらいに切り、かるくゆで、流水で十分さまし塩をふり水切りする。 ④ おろしたしょうが・砂糖・しょうゆ・みりんを煮立てた中に牛肉を入れ煮る。汁を切り、十分さます。 ⑤ だいこんの漬ものは汁を切る。 ⑥ ①～⑤をまぜあわせる。 ⑦ 白ごま・ごま油を加えまぜあわせる。 ⑧ カクテキは別で添える。 ⑨ 児童がのりにごはん⑦と⑧を巻く。 ※ 給食で出している漬ものは、干切りになっています。 ※ 肉にしっかり味を付けること、野菜の水気をしっかりきることがおいしく仕上げるポイントです。
しょうが	0.2	
砂糖	2.5	
しょうゆ	1.5	
みりん	1	
にんじん	5	
ほうれんそう	10	
塩	0.1	
こだいずもやし	10	
切り干しだいこん	3	
塩	0.1	
だいこんの漬もの	10	
ごま油	0.5	
白ごま	1.5	
のり	3	
カクテキ	10	

BTS（豚肉ととうふのスープ）

材料（一人分）		作り方
豚肉	30	① にんじん・はくさいは細切り、ねぎは小口切りまたは斜め切り、にらは2cmくらいに切る。 ② にんにくはみじん切りにする。 ③ とうふはさいの目に切る。 ④ みそはぬるま湯で溶く。 ⑤ 油を熱し、にんにくをいため、豚肉・にんじんの順にこしょうをしながらいため、水を加え煮る。 ⑥ 沸騰したらあくを取り、中華スープの素・④・しょうゆ・酒・みりん・トウバンジャン・はくさい・とうふ・ねぎを入れ煮る。 ⑦ 最後ににらを加え沸騰したら火を止める。
とうふ	50	
にんじん	5	
はくさい	20	
ねぎ	10	
にら	5	
にんにく	0.2	
サラダ油	0.5	
こしょう	0.01	
中華スープの素	0.5	
しょうゆ	0.5	
みそ	3	
信州みそ	1	
酒	0.5	
みりん	0.3	
トウバンジャン	0.5	
(水)	90～100	

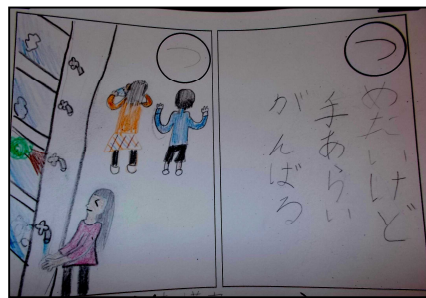
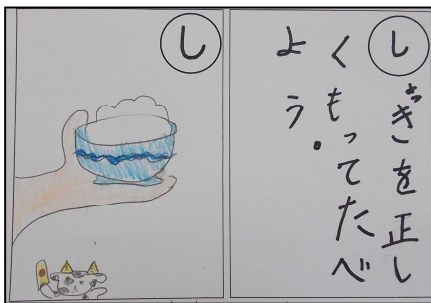
<お知らせ>

2月24日(水)にデザートとして「いちごゼリー」を提供します。お子様にもお伝えください。※特別デザートのため、献立表には記載されていません。

1年生まとめ 「給食かるた」づくりに挑戦!

1年生は給食名人を目指して、食事マナーやはしの持ち方について学んできました。取組のまとめとして「オリジナル給食かるた」を作っています。

「㊦いさつをする『いただきます』『ごちそうさま』」「㊧めたいけど手あらいがんばる」「㊨つぱりきゅうしよくおいしいな」「㊩べるをちっちゃくしよう」「㊪すれずに給食名人めざそう」といった子ども目線で楽しいかるたが出来上がっています。どんなかるたがあるか、ぜひご家庭でも話題にしてください。

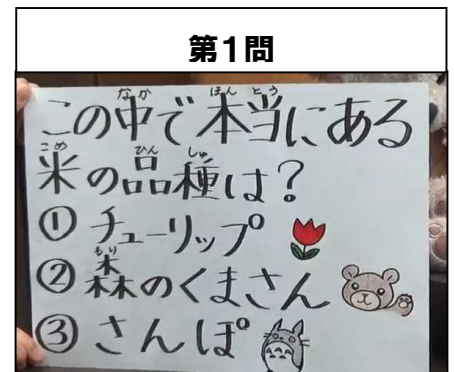


<オリジナル給食かるた>

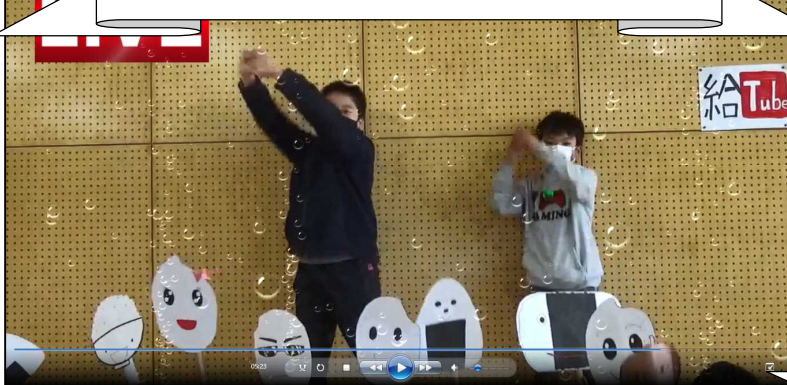
今月の給チューブ ー給食委員会 & 5年生とコラボ編ー

給チューブの放送も5回目を迎えました。今回は、給食委員会が作った「米」に関するクイズに、校長先生たちが挑戦するという内容でした。米について学習してきた5年生。その知識を生かし、給食委員会の5年生が大人でもためになる米クイズを考案してくれました。

米クイズの優勝賞品として贈呈されたのは給食委員会6年生による「ライスマイル」のダンスDVD。映るのは恥ずかしい!という子は、米のゆるキャラ作りや効果音担当として活躍してくれました。ゆるーいリズムとダンスがくせになり、一度聴いたらなかなか頭から離れなくなります。すでに虜になっている子もいるようです。



下にいるお米ちゃんたちも給食委員が動かしています



先生たちも踊りました♪

まだまだ続く給チューブ。次回の内容もお楽しみに。