

楽しくおいしく食べて健康に

給食満喫



給チューブはじめました

給チューブは、昨年度から始めた食育の取り組みのひとつです。昨年度までは、先生たちが出演し、各学年が学んだ食育の内容を紹介したり、独自献立の食レポをしたりしてきました。

今年度も引き続き給チューブ配信をします。今年度は、給食委員会を中心に子どもが全校に発信する内容にしていきます。

さすが動画世代の子どもたち。給チューブ脚本家兼総合演出家である山田暁子監督の数々の指示をさらりとこなし、すてきな給チューブを作り上げてくれています。



記念すべき第1回の放送内容は「給食の片付け方」について。牛乳ビニルキャップを小さくする方法やごはんの片付け方などを紹介しました。牛乳ビニルキャップの技は3種類「しゅりけん（上の画像のつぶし方）」「ぺったんこ」「たつまきねじ」と名付け紹介しました。放送を見ながら、牛乳ビニルキャップを小さく折りたたむ子どもたち。

放送後…なんということでしょう。これまでごみバケツからあふれそうになっていた牛乳ビニルキャップが半分ほどのかさに！調理員さんも感激の変化でした。劇的ビフォーアフターを写真でご紹介したかったのですが…ビフォーを取り忘れてしまい紹介できないという大失態。残念です。

今後も楽しく、ためになる給チューブを子どもたちとともに配信していきます。

発信のために・・・

ホールにテレビを設置しました

今年度の努力点テーマに「発信」という言葉が追加されました。子どもたちが学んだことを発信するときに活用できるよう、昇降口ホールにテレビを設置しました。

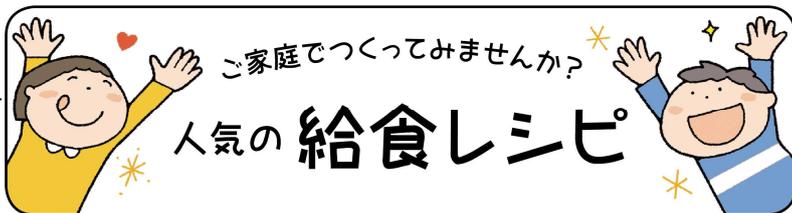
「給チューブを見てみたい」という熱いリクエスト(?)にお応えして、保護者の皆さんが来校されるときには、実践の様子や給チューブを放送する予定です。



給食ごぼれ話

—かき揚げの醍醐味は—

給食のかき揚げは、お店や家庭で食べるものとは一味違う「カレー味」。ひそかに人気のある献立です。家庭で作ってもなかなか難しいかき揚げ。大量に作る給食ではさらに難易度が上がります。衣が緩すぎると具がバラバラになり、硬すぎるともちっとした仕上がりになってしまいます。熟練の技で、サクツとしたかき揚げをどんどん揚げていく調理員さん。でも、どんなに上手に揚げてもできてしまうのが、はがれた具…。でも、実はこのはがれた具がサクサクに揚がっていてもとてもおいしい！むしろこちらのほうが私は好きです。はがれた具を高学年に持っていくところ、ものすごい勢いで「食べたい」の手が挙がりました。子どもたちも『かき揚げの醍醐味』を知っているんだなと感じました。



ご家庭でつくってみませんか？

人気の給食レシピ

今回のレシピ紹介は、6月初日に登場した「カレー煮」。どのクラスでもしっかり食べられていた献立です。1年生のあるクラスでは、じゃがいも4かけらが残っただけ。肉じゃがに飽きたら、カレー煮はいかがでしょう。

ポイントは、肉だけ先に味付けしながら炒めること。少し手間ではありますが、この工程で肉に味がしっかりと付いておいしくなります。どうしても忙しい！！というときは省いてもよい…ですが、ぜひこの作り方のままお試しください。彩りにグリーンピースを入れるのもおすすめです。（友田家ではグリーンピースの代わりに、むきえだまめを使うことが多いです。）

カレー煮

材料（4人分）	作り方
豚肉 100g	① じゃがいも・たまねぎはひと口大に切り、にんじんはいちょう切りにする。 ② 油を熱し、豚肉を塩・こしょう・カレー粉をしながらしっかりいため取り出す。 ③ 油を熱し、にんじん・たまねぎ・じゃがいもの順に塩・カレー粉をしながらいため、水を加え煮る。 ④ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素、しょうゆを加え煮る。 ⑤ 最後に②を入れ沸騰したら火を止める。
サラダ油 小さじ1/2	
塩 小さじ1/4	
こしょう 少々	
カレー粉 小さじ1/4	
じゃがいも 240g	
にんじん 60g	
たまねぎ 160g	
サラダ油 小さじ1/2	
塩 小さじ1/2	
カレー粉 小さじ1/2	
コンソメスープの素 小さじ1/2	
しょうゆ 大さじ1/2	
（水） 80～100mL	