



【給食だより・食育だより】

令和4年度 第24号

熊の前小学校

給食満喫、令和4年度最終号！

23号でラストになるかな?! と思い、終わりのあいさつも載せました。しかし、やっぱりこれを書かずには終われないな! と思い、ラストの24号です。

食育、発信しましたー6年生努力点実践よりー



23号でご紹介した通り、6年生も卒業直前まで食育に取り組みました。6年生は、これまで自分たちが学んできた「給食は、自分たちの成長に必要な栄養素がしっかりととれるように考えられていること」を各学年に発信しました。

きつねうどんやミックスビーンズとひき肉のトマト煮に含まれる栄養素について、時にはクイズも交えながら分かりやすく解説をしていました。説明に使ったシートは、各クラスにプレゼントされました。教室内や廊下に掲示して、給食後にも子どもたちが熟読している様子が見られました。

6年生が給食の魅力を全校に発信してくれたおかげで、在校生もさらに給食の良さに目を向けるようになってくれました。ありがとう! 6年生!

友田先生から6年生へ! ラスト食育

例年、6年生に向けて卒業前にラスト食育を実施していたのですが、今年度は私の準備が間に合わず、授業として話をする事ができませんでした。でも、伝えたいことは山のようにある!! ということで、6年生への思いをこれでもか! と書き込んだプリントをプレゼントしました。レシピも付けたので、保護者の方に渡してくれた子もいたようです。ずいぶん体も大きくなりましたが、まだまだ大事な時期です。くま小を卒業しても、くま小食育で得た知識を生かして、健康的な食生活を送ってほしいなと思っています。これから先、食生活で悩むこともあると思います。そんなときには食事制限をする前に、私のことを思い出して、私のところへ相談しに来てほしいなと思っています。



3月の献立から、人気のあるものを紹介します。あまからチキンとけんちんうどんです。あまからチキンは、からあげに甘辛いたれをからめた、ごはんがすすむ間違いない味です。冷めてもおいしいので、お弁当にもおすすめです。

けんちんうどんは、野菜がたっぷり、だしのうま味がきいています。春休み中のお昼ごはんにいかがでしょうか。人気のある献立なので、どちらも再掲かもしれませんが、ご容赦ください。

あまからチキン

材料（4人分）	作り方
鶏肉 200g 塩 小さじ1/4 こしょう 少々 片栗粉 大さじ4 揚げ油 適量 しょうが 2g 砂糖 大さじ1弱 しょうゆ 小さじ2 (水) 小さじ1	① 鶏肉は塩・こしょうし片栗粉をまぶし、油で揚げる。 (160~170℃を保つ) ② しょうがはすりおろし汁を取る。 ③ 水・しょうが汁・砂糖・しょうゆを煮立てる。 ④ ①に③をからめ1人2個とする。

けんちんうどん

材料（4人分）	作り方
鶏肉 100g 油揚げ 20g にんじん 40g だいこん 80g ごぼう 20g ほうれんそう 40g 干しいたけ 2g サラダ油 小さじ1/2 塩 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ4~5 みりん 小さじ1/2 片栗粉 小さじ2 むろけずり 6g (水) 450~500mL	① にんじん・だいこんは細切りにする。 ② ごぼうはさがきにし水にさらす。 ③ ほうれんそうは2cmくらいに切りゆで、流水でさまし水切りする。 ④ しいたけはぬるま湯でもどし細切りにする。 ⑤ 油揚げは細切りにしゆで油ぬきする。 ⑥ むろけずりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。 ⑦ 油を熱し、鶏肉・ごぼう・にんじん・だいこん・しいたけの順に塩をしながらいため、だし汁を加え煮る。 ⑧ 沸騰したらあくを取り、やわらかくなりはじめたらみりん・しょうゆ・油揚げを入れ煮る。 ⑨ 煮立ったら水溶きした片栗粉・ほうれんそうを加え沸騰したら火を止める。

今年度ラストレシピです。各家庭でお楽しみください♪