



## 牛乳・乳製品の料理教室を行いました。

4, 5, 6年生児童とその保護者の方々を対象に牛乳料理教室を冬休み中に開催しました。この事業は牛乳普及協会の補助対象事業として行いました。

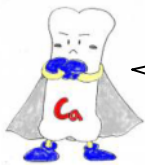
寒い冬にもカルシウム源となる牛乳・乳製品を摂取することは、成長期の児童にとって大切なことです。また、牛乳の料理への利用のしかたの実際を調理体験することは、料理に興味をもち、自分でやってみようという気持ちを育てることにつながると考え企画したものです。

当日の料理  
ミルクファイバーライス  
クリームシチュー  
おからケーキ



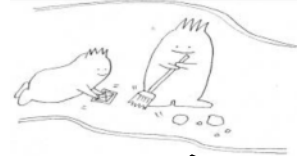
当日の料理  
カルシウム 282mg  
基準 700~900mg/1日  
食物せんい 8.8g  
基準 20g/1日

参加者：28名の児童 10名の保護者      スタッフ：給食調理員3名・栄養教諭



牛乳が苦手な児童にも牛乳をごはんを炊く時に使ったミルクファイバーライスは人気があったよ！

給食のクリームシチューを作り、ホワイトソースに挑戦！どの班もおいしくできたよ！



おからケーキには、牛乳から作られるバターを使い、とても風味良くおいしく仕上がったよ！おからには、食物せんいも多いです。

# 今月のテーマ 米について知ろう

米は、でんぷんだけでなく、たんぱく質（体をつくるもと）もとれる食材です。また、いろいろな食材に変身します。



皆実小学校の学校給食のごはん平均残食率は9%と市内の学校に比べて倍近い残食があります。日本での自給率が高い米を大事にしていきたいですね。

牛乳料理教室で作ったミルクファイバーライスを紹介します。

材料4～6人分		作り方
米	3カップ	<p>米を30分水につけ、ザルにあげておく。カック内のものと米を炊飯器に入れ、炊飯する。</p> <p>ベーコンは、小さく切る、たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切り、えびはさつと湯通し、あさはり汁気を切る</p> <p>ベーコン、にんじんをよく炒める、ピーマンを加えさらに炒める。</p> <p>えびとあさを加えてさらに炒め、白ワイン・塩・こしょうで味付けする。</p> <p>ごはんが炊き上がったら、痛めた具を加えひと混ぜし、再びスイッチを入れる。止まったところでできあがり。</p> <p>牛乳にはカルシウム、米粒麦には食物せんい、あさりには鉄分とカルシウムが多いです。</p>
水	2カップ	
牛乳	1と1/2カップ	
バター	20g	
塩	小さじ1	
コンソメの素	1個	
米粒麦	30g	
ベーコン	50g	
たまねぎ	2個	
ピーマン	2個	
にんじん	1/2本	
むきえび	90g	
あさり水煮	2缶(90g)	
白ワイン	大さじ1と1/2	
塩	小さじ2/3	
こしょう	少々	
炒め油	小さじ1	

## 26日～30日までが、皆実の給食週間です。

感謝!!



感謝!!

全国学校給食週間(24日～30日)に合わせ、本校でも給食週間を設けています。また、今月の給食目標は「感謝して食べよう」です。感謝の気持ち、「ありがとう」の気持ちを忘れないようにしたいですね。

さて、今年の給食週間では、地場産物に焦点をあてた取り組みを予定しています。行事食給食週間の献立の日のみそすいとんに南区沖の海でとれたわかめを使う予定です。給食を通して地元へ愛着をもつきっかけになってくれればと思います。

お願い



風邪・インフルエンザ等が流行る時期です。体調が悪い場合には給食当番ができません。あらかじめ担任にご連絡いただきますようお願いいたします。また、学校だよりや学年だよりで、児童全員にエプロン・ぼうし・マスクの準備をお願いしています。ご協力をお願いいたします。