

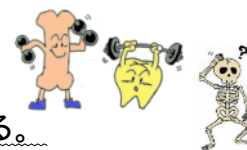
給食室メンバー紹介

今年度は、2名の新しい調理員を迎え、栄養教諭(栗本)と調理員6名(徳川・前原・須藤・青山・舛田(午前4時間)古田(午後4時間))でスタートします。今年度も「皆実小は給食をおいしい!」と言ってもらえる給食を安全に作っていきたいと思います。よろしく願い致します。



徳川 前原 須藤 青山 舛田 古田

献立作成のポイントと献立の一部紹介



摂取しにくいカルシウム・鉄・食物せんいをとるよう努める。

カルシウムの多い食品

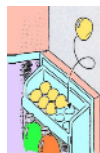
牛乳・フルーツヨーグルトあえ(ヨーグルト) キャロットスープ(スキムミルク)

鉄の多い食品

卵と小松菜の炒め物(卵・小松菜)

食物せんいの多い食品

じゃがいものそぼろ煮(糸こんにゃく)



* 不足しがちな食品の摂取に努める

魚介類：まぐろのレモン揚げ(まぐろ) 小魚類：小魚アーモンド

海藻類：みそ汁(わかめ)

大豆製品：生揚げの五目煮(生揚げ) キャロットスープ(豆乳) 麻婆豆腐(豆腐)

乳製品：クリームシチュー(牛乳)

* 教科関連献立「春の献立」：2年生国語科「たけのこぐん」3年生音楽科「春の小川」

春が旬の食材を取り入れた春らしい献立にしました。

山菜ごはん ミルク さわらの磯辺揚げ 菜の花のおひたし 若竹汁



* 献立内容の工夫：食育ミックス

昨年度食育の日に登場していた“いりこ”が今年度は“いりこ・昆布・炒り大豆”をミックスしたものになります。



3つの食材を取り入れたことで、食物アレルギー対応が可能になりました。

食材もカルシウム・鉄・たんぱく質等を多く含む食品です。

* 郷土食や行事食・地場産物を取り入れ食文化の伝承に努める。

郷土食：広島県(もぶりごはん もみじまんじゅう)

地場産物の日：わけぎ(和風サラダ)



* クイズです。給食のみそ汁は主に何のだしを使っているでしょうか？

(正解は右面下)

出し昆布とかつお節

市販の粉末だしの素

煮干し

給食当番活動



当番活動は、長袖エプロン・ぼうし・マスクの着用をして行っています。ただし、からだの調子が悪い時（特に下痢の症状がある場合）には当番活動ができませんので、担任にお知らせください。

食育推進事業

今年度も、翠町中学校区で引き続き食育推進事業を行っていきます。昨年度保護者の皆さまから募集した朝食レシピを活用し、料理教室を開催したり、地場産物の活用の工夫を考えたりしていく予定にしています。また、各学年で生活科や総合的な学習の時間・特別活動の時間を中心に、食育の計画をたてていきますが、ご家庭でも今まで同様に、子どもさんたちの食に関する話に耳をかたむけ、話題にしていただければと思います。

入学式では1年生に清水校長から3つの“あ”を実行しようという話がありました。『あいさつ・あんぜんそしてあさごはん』の3つです。体だけでなく心も育てる“食”を大切にする第一歩の朝ごはん、欠かすことなく食べましょう。

今年度の料理教室・試食会予定

料理教室（4～6年生）7・8月各1回

試食会

6月 3日（火）・・・・・・・・・・・・・1年生保護者・転入生対象

10月30日（木）と10月31日（金）・全学年対象

卵と小松菜の炒め物（4人分） 朝食の一品にもなりますよ

ちりめんいりこ	10g	
鶏卵	2個	ちりめんいりこは湯通しする。
塩	小さじ1/5	卵はいり卵にしておく。
油	小さじ1	小松菜は2～2cmに切りゆでておく。
小松菜	1わ	キャベツは角切り、にんじんはせん切りにしておく。
キャベツ	2枚	フライパンに油を熱し、材料を炒め味付けし、最後に
にんじん	1/4本	いり卵を加える。
油	小さじ1	（いり卵にせず卵とじにしてもよい。）
しょうゆ	小さじ2/3	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	

クイズの答えは 煮干しです。給食では、だし昆布・かつお節・鶏ガラなどでだしをとり、様々な料理に使っています。