



食育だより



No.10 2022年(令和4年)2月14日

道上小学校 栄養教諭 小林佑希実



リクエスト献立 たこボール



3学期は6年生からのリクエストがたくさん登場します。2月8日(水)の給食は、毎年必ずリクエストに入る「たこボール」でした。

たこは瀬戸内海で多く水揚げされ、広島県では特に三原市が有名です。そんなたこをおいしく食べられるよう、たこ焼きをアレンジして生まれたのがたこボールです。

1つ1つ手作りで丸めたたこボールは、なんと残食がありませんでした！



たこボールを作っている様子はGoogle Classroomで配信しています！

材料(4人分)	作り方
ゆでたこ(ぶつ切り) 120g	① ポウルに、材料を入れて混ぜる。 ② ①の生地を丸めて、油で揚げる。 ③ 皿に盛り付け、お好みでソースをかける。
豆腐(つぶして、水気を切る) 1/2丁	
キャベツ(粗いみじん切り) 60g	
ねぎ(小口切り) 20g	※給食では、あおのり粉を生地に混ぜますが、できあがった後、ソースの上にふりかけてもよいです。 豆腐の水気はしっかり切りましょう。
あおのり粉 少々	
しお塩 少々	
こむぎ粉 大さじ6	
揚げ油 適宜	【1人分の栄養価】 エネルギー 171kcal たんぱく質 7.8g 脂質 10.0g 食塩相当量 0.8g
とんかつソース 適量	



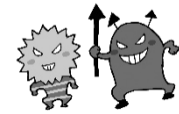
噛みごたえがあり、しっかり噛むとたこの旨味も感じられます。

ひとこと Memo

たこボールは、たこ焼きを給食用にアレンジした料理です。子どもたちにも大人気で、毎年のリクエスト献立にも必ず登場する給食メニューのひとつです。



【1人分の栄養価】	
エネルギー	171kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	10.0g
食塩相当量	0.8g



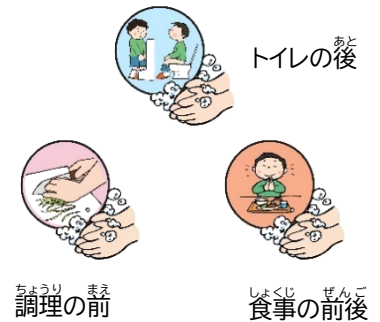
冬の食中毒に気をつけよう

冬になると、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が起こりやすくなります。

ノロウイルスは、手や指について口の中に入ったり、加熱が不十分な食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると、激しい嘔吐や下痢、腹痛を引き起こします。

予防のためには、こまめな手洗いと食品の十分な加熱(85℃~90℃で90秒以上)が大切です。

こまめに手を洗おう



つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



手をふくのは
タオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきます。

Q.アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい？

アルコール消毒は、石けんを使った手洗いにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。

特にノロウイルスはアルコールでは死滅しません。寒くなると手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを使った手洗いを基本にアルコール消毒も合わせて行いましょう。



第3回給食検定を実施しました！

1月の学校給食週間に合わせて、第3回給食検定を実施しました。今回は、76名が挑戦し、43名が全問正解でした。

間違いの多かった問題を3問のせます。挑戦した人も挑戦しなかった人もやってみましょう。

道上小学校では、何人の給食の先生で給食を作っているでしょう。

- ①5人 ②10人 ③30人

ヒント！

給食室の前に写真が貼ってあるよ！

みかんは何色のグループに分けられるでしょう。

- ①赤 ②黄 ③緑

ヒント！

みかんは果物…ということは？

次のうち福山市の郷土料理はどれでしょう。

- ①筑前煮 ②うずみ ③みそカツ

ヒント！

ごはんを〇〇めて食べます。

学校給食週間の取組として、福山市教育委員会のホームページに給食について紹介する動画が掲載されています。ぜひ、ご覧ください。



ホームページは
こちらから

★動画を見た感想等をお寄せください。

()年()組()

.....

.....

.....

.....