

※ このおたよりでは、食育の取組や学校給食レシピなどを紹介します。

食育だより

2021年(令和3年)9月30日
福山市立湯田小学校

もりもりキッズ Vol.4

じどう こうあん じつげん 児童の考案メニューが実現!

9月9日(木)の給食「栄養満点 小松菜入り親子どんぶり」は、5年 小原 愛梨さんが考えた料理です。7月に募集した「ひろしま給食」メニューのときに考えてくれました。

とても簡単でおいしそうだったので、ぜひ湯田小のみんなに食べてもらいたいと思い、給食室の先生で相談して、給食で出すことになりました。



Q. どんな思いでこのメニューを考えましたか?



総合の勉強をしたときに、世界には課題がたくさんあることを知り、ひとつでもできることがあったらやりたいなと思いました。SDGsの3番目の目標『すべてのひとに健康と福祉を』に少しでも貢献できるといいなと思いながらメニューを考え、たくさんの栄養が入っているたまごや小松菜を取り入れました。小松菜は1年中スーパーに並んでいて価格も安いので使いやすい食材です。残さずに食べきれる量なので、たくさん食べてほしいです。

いただきまーす!!



ばくばく…
もぐもぐ… うまいっ!!



ゆだっ子 ランチルーム

Google Classroomに「ゆだっ子 ランチルーム」を開設しています。日々の給食室のようすや、食育クイズ、簡単レシピなどを紹介しています。パワーアップ学習にも役立ててもらえるような、みんながワクワクするランチルームにしていきたいと思っています。

クラスコードは、担任の先生に聞いて入室してください。ぜひ、のぞいてみてくださいね。

ランチルームへたくさんのお手紙ありがとう(^)/

もっと動画が見たい!



キムタクごはんがおいしかったよ

レシピが知りたい!

パンはどこから来るの?

栄養満点 小松菜入り親子どんぶり



【材料】

とり肉

たまねぎ

小松菜

たまご

砂糖

みりん

塩

しょうゆ

顆粒だし(かつお)

水

【4人分量】

150g

中1個

1/3袋

4個

大さじ1

大さじ1/2

少々

大さじ2弱

小さじ1

150cc

【作り方】

- ① とり肉はこま切り、たまねぎはうす切り、小松菜は幅3cm程度のざく切りにする。
- ② フライパンに顆粒だしと水を入れ、沸とうさせる。
- ③ とり肉、たまねぎ、調味料を加え、火が通るまで煮る。
- ④ 小松菜を加えて、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 溶きほぐしたたまごを入れ、ふたをして煮る。

たまごには、ビタミンCと食物せんい以外の栄養素が全て含まれており、その栄養価の高さから「完全栄養食品」と呼ばれています。

一方、小松菜には、ビタミンCと食物せんいが豊富に含まれています。

たまごと小松菜の最強コンビで、料理名のとおり、栄養満点な親子どんぶりです。

