

※ 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

2022年(令和4年)5月19日  
福山市立湯田小学校

# もいもいキッズ Vol.1

## 1年生 がっこうたんけん(給食室)

1年生が生活科の学習で「がっこうたんけん」をしました。給食室にはどんな機械があるのか、何人の先生がいるのかなど、窓越しに見学しました。おいしい給食がどのように作られているのか、みんな興味津々で見入っていました。



いっしょになら 配膳コーナーから おっきな機械にびっくり！  
給食室の中を見学しました。 あれはなんだ？  
調理員さんの視点から見ると…  
みんなの真剣で熱いまなざしが！

何人分の給食を作っているのですか？

湯田小学校と湯田幼稚園、あわせて約1,000人分の給食を作っています。

給食の先生は何人いるのですか？

6~7人の先生で給食を作っています。

野菜はどのくらい届くのですか？

毎日たくさんの野菜がやってきますが、カレーだと、にんじんは約130本、たまねぎは約170個、じゃがいもは約250個届きます。

# ちいき 地域いきいき！ じばさんぶつ 地場産物

地域でとれた食べものを、地域で消費することを「地産地消」といいます。地産地消をすすめるために、学校給食では地場産物(広島県や福山市でとれる食べ物)を積極的に取り入れています。ここでは、福山市の学校給食で使用している地場産物を紹介します。

### 【地産地消のよいところ】

- ① 新鮮な物が手に入る。
- ② 生産者の顔が見えて安心。
- ③ 地域の活性化につながる。
- ④ 輸送距離が短く、環境にやさしい。



### 4月の地場産物「アスパラガス」

アスパラガスは、ふくやまブランド農産物「ふくやまSUN」にも認定されており、福山市新市町や神辺町で多く生産されています。

福山の温暖な気候を生かして、県内では最も早い2月中旬から、甘くてやわらかい春芽が出荷されています。



←「ふくやまSUN」シンボルマーク  
「SUN」は「太陽」,「福山「産」」,「呼称の「さん」」を掛けています。太陽の恵みをいっぱい受けた農産物をイメージし、農産物を緑色、大地を茶色の線で表現しています。

### 5月の地場産物「新たまねぎ」

新たまねぎは、「黄たまねぎ」や「白たまねぎ」を収穫後すぐに出荷させたものです。乾燥させずに出荷されることから表面は白く、みずみずしい肉質でやわらかいのが特徴です。

給食でも、5月初旬ごろから新たまねぎが納入されています。



# きゅうしよく つくってみよう！ 給食レシピ



## に アスパラのクリーム煮

<b>【材料】</b>	<b>【4人分量】</b>
とりにく 鶏肉	100g
あぶら 油	適量
たまねぎ	中1個
にんじん	中1/3本
じゃがいも	中1個
マッシュルーム (水煮)	25g
アスパラガス	5本
ホールコーン	25g
うずら 卵 (水煮)	1袋 (6~8個入り)
しお 塩・こしょう	少々
かりゆう 顆粒コンソメ	小さじ1/2
ぎゅうにゅう 牛乳	150cc
みず 水	100cc
★ 小麦粉	大さじ3
★ バター	20g

**【作り方】**  
 ★ 小麦粉とバターを耐熱皿に入れ、電子レンジ (600W) で30秒加熱し、ダマにならないようよく混ぜてルウを作る。

- ① 鶏肉は一口大、たまねぎはうす切り、にんじんはいちよう切り、じゃがいもは角切り、アスパラガスはななめ切りにする。
- ② なべに油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③ たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルームを順に加え、塩・こしょうをして炒めて、水を加え煮る。
- ④ 牛乳、ルウ (★) を加え、よく混ぜる。
- ⑤ アスパラガス、ホールコーン、うずら 卵を加え煮る。



がつはつか すい きゅうしよく  
4月20日 (水) の給食

パン、牛乳、アスパラのクリーム煮、フレンチサラダ

## ぶたにく しん 豚肉と新たまねぎのオイスターソース炒め

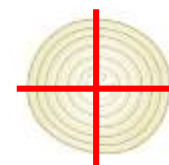
<b>【材料】</b>	<b>【4人分量】</b>
ぶたにく 豚肉	200g
さけ 酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
しん 新たまねぎ	中1個
にんじん	中1/3本
ゆでたけのこ	50g
キャベツ	120g
しめじ	1/2株
あぶら 油	適量
しお 塩・こしょう	少々
オイスターソース	大さじ1
ごま 油	小さじ1
みずと 水溶き片栗粉	適量

- 【作り方】**
- ① 豚肉はこま切り、たまねぎはうす切り、にんじん・たけのこは短冊切り、キャベツはざく切りにする。
  - ② フライパンに油を熱し、豚肉、酒、しょうゆを入れて炒める。
  - ③ たまねぎ、にんじん、たけのこ、キャベツ、しめじを順に加えて炒める。
  - ④ 火が通ったら、調味料、ごま油を加えて、味をととのえる。
  - ⑤ 水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。

## ちよう プラスワン！ 超かんたんレシピ

### まる しん 丸ごと とろとろ 新たまねぎ

<b>【材料】</b>	<b>【1人分量】</b>
しん 新たまねぎ	1個
かつお節	お好みで
めんつゆ	お好みで



き め だんめん うえ み  
切れ目は、断面を上から見て、  
じゅうじ い  
十字に入れます。

- 【作り方】**
- ① たまねぎの皮をむき、十字に切れ目を入れる。
  - ② 耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ (600W) で3分加熱する。
  - ③ かつお節とめんつゆをかける。