



6月食育だより

NO.3



福山市立駅家西小学校給食室

給食室をのぞいてみよう!!

給食調理員と栄養教諭で教室での給食時間の指導に取り組んでいます。5月は「給食室をのぞいてみよう」という題名で、給食室での調理の様子を動画や写真で撮影し紹介しました。900人分の給食を7名の給食調理員で作っていることや釜の大きさを模型で伝えると、子どもたちから「とっても大きい」と驚いた様子や「たくさんあって大変そう」などの反応がありました。自分たちが毎日食べている給食がどのように作られているか知ることで、食事への興味・関心を高め、食事を大切にする心を育てていければと思います。



来月は給食着の正しい身に付け方や正しい手洗いの方法について指導を行う予定です。給食着やマスクの準備、きれいなハンカチを持たせていただくなど、ご家庭でもご協力をよろしくお願い致します。

調理実習～いろいろいため～

6年生の家庭科で調理実習を行いました。今回の調理実習ではいためる調理の学習でにんじん・たまねぎ・ピーマン・ハムを使って「いろいろいため」を作りました。いためる調理のポイントとして切り方、いためる順番、火加減に気を付けながら調理を行いました。調理のポイントを意識して作ることで、おいしい「いろいろいため」ができました。ご家庭でも作ってみてください。



切り方のポイント：大きさをそろえる



入れる順番：火の通りにくい固いものから
にんじん→たまねぎ→ピーマン→ハム



火加減：強火で短時間

おいしくできました!

～6月の注目献立！～

学校給食では、年間計画に基づき、行事食や郷土料理、福山市の新善友好都市の料理など様々な献立を取り入れています。6月に登場する注目献立をご紹介します。

6月5日（水）

・ごはん ・筑前煮 ・ごま酢あえ

～郷土料理（福岡県）・かみごたえのある食べ物～

筑前煮は福岡県の郷土料理です。福岡県では「がめ煮」とも呼ばれ、正月やお祭り、結婚式などのお祝いの料理としてよく作られるそうです。ごぼうやこんにゃくなど、かみごたえのある食材も多く使われています。よくかむことを意識して食べてもらいたい献立です。

6月25日（火）

・ごはん ・いかの天ぷら ・切り干し大根のベーコンソテー ・やかましいみそ汁

～健康のために取り入れたい食べ物～

やかましいみそ汁の「やかましい」は健康のために取り入れたい食べ物の最初の文字をつなげた言葉です。「や」は野菜、「か」は海藻、「ま」は豆や豆から作られた食べ物、「し」はしいたけなどのきのこ、「い」はいものことです。具たくさんで栄養バランスの良いみそ汁です。またネーミングで子どもたちに「どんな料理だろう？」と興味をもってもらうのもねらいです。



がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は **歯と口の健康週間**です！



6月は「噛む」ことを意識できる献立を多く取り入れています。



白身魚と大豆の甘みそあえ

材料（4人分）		作り方
白身魚（一口大）	300g	① 白身魚に酒をふり、臭みをとる。
酒	大さじ1	② ①と大豆に片栗粉をまぶして油で揚げる。
蒸し大豆（又は水煮）	120g	③ フライパンに A を入れ、煮立てる。
片栗粉	適量	④ ②と③をからめる。
揚げ油	適量	
A	中みそ	  
	砂糖	
	みりん	
	水	
		給食では、ホキを使用していますが、タイやタラなどの白身魚でもおいしく作れます♪



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

甘いみそ味で、ご飯が進むメニューです。歯ごたえのある大豆は、よく噛んで食べることで、食べ過ぎを防ぐことができます。



【1人分の栄養価】

エネルギー	204kcal
たんぱく質	12.6g
脂質	10.0g
食塩相当量	0.9g