

※ 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

もいもいキッズ Vol.2

2022年(令和4年)7月27日
福山市立湯田小学校

5年生 お米の食べ比べ(社会)

5年生が社会の学習で「お米の食べ比べ」をしました。4種類のお米(こしひかり/ミルクQueen/ひのひかり/あきたこまち)を見た目や香り・味・食感からどの品種なのか考えました。子どもたちからは「これは給食のごはんと同じ!」「さっき食べたのよりももちもちした」などの声が聞こえ、五感を研ぎ澄ませて4種類のお米を食べ比べている様子がよくうかがえました。



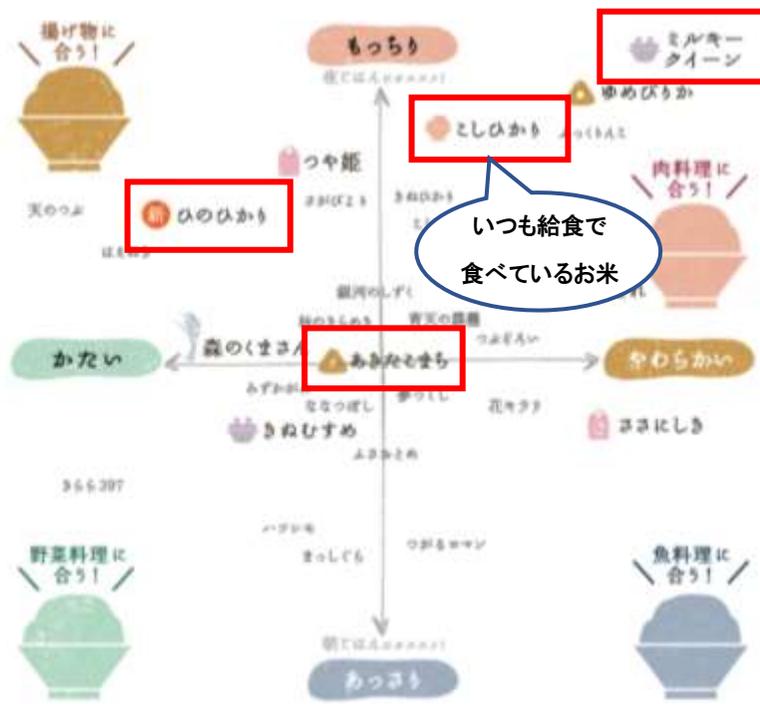
異なる品種のものを実際に食べ比べることは、5年生のみなさんにとっても貴重な食の機会になったと思います。同じお米にも味・見た目・食感・香りなど様々な違いがあります。ぜひお家でもお米をしっかり味わって食べてみてください♪



さっき食べたのよりやわらかい・・・?



これはどのお米だろう・・・



幼稚園から贈り物



5月下旬、湯田幼稚園の菜園で採れた玉ねぎを湯田幼稚園の園児のみなさんが小学校まで持ってきてくれました。朝、給食室でたくさんの玉ねぎを一つ一つ園児のみなさんの手で大きな樽に移してもらいました。一口サイズの可愛い玉ねぎから、手のひらいっぱい大きな玉ねぎまで個性豊かな玉ねぎをたくさん届けていただきました。

こちらの玉ねぎたちは、届けていただいた5月24日の給食の白玉汁に使わせていただきました。給食室の先生方が一つ一つ丁寧に洗って切ってくれた玉ねぎは、おいしい白玉汁へと生まれ変わりました。



この白玉汁に美味しい玉ねぎをたっぷり使いました♪

5月24日(火)の給食
たいそぼろごはん、牛乳、いりな、白玉汁

～おいしい玉ねぎの選び方～

- 表面の皮がしっかり乾燥していてツヤがある
- 傷がない
- ずっしりとした重みがある



裏面もあります→

きゅうしよく つくってみよう！ 給食レシピ

ツナそぼろごはん

| 【材料】 | 【4人分量】 | 【作り方】 |
|------------|--------|---|
| ツナフレーク (缶) | 120g | ① 干しわかめは水でもどす。にんじんはあらみじん切りにする。 ② フライパンを火にかけ油を熱し、割りほぐしたたまごを入れて、炒りたまごを作り、皿に出しておく。 ③ フライパンに、ツナフレークとにんじんを入れて炒める。 ④ 水を切ったわかめ、とうもろこしを加え、さらに炒める。 ⑤ 調味料★を加え、味付けする。 ⑥ ②の炒りたまごと混ぜ合わせる。 ⑦ ごはんの上に盛りつける。 |
| 干しわかめ | 大さじ1 | |
| にんじん | 1/5本 | |
| とうもろこし (缶) | 20g | |
| 油 | 適量 | |
| しょうゆ | 大さじ1 | |
| さとう | 大さじ1 | |
| 塩 | 少々 | |
| 白ごま | 大さじ1 | |
| たまご | 2個 | |
| 油 | 適量 | |
| ごはん | 4人分 | |



7月7日(火)の給食

ツナそぼろごはん、牛乳、そうめん汁、七夕ゼリー

イタリアンスパゲッティ

| 【材料】 | 【4人分量】 | 【作り方】 |
|--------------|--------|--|
| スパゲティ | 320g | ① たまねぎは薄切り、ピーマン、にんじんはせん切り、トマトは角切り、にんにくはみじん切りにする。 ② スパゲティは、袋の表示にしたがって茹でる。 ③ 鍋に油、にんにくを入れて熱し、香りが出るまで炒める。 ④ 豚肉を入れて炒める。 ⑤ 火が通ったら、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、マッシュルームを入れ、塩こしょうをしてさらに炒める。 ⑥ 調味料★で味付けする。 ⑦ ⑥にスパゲティを入れる。 |
| 豚肉 (スライス) | 120g | |
| たまねぎ | 1/2個 | |
| ピーマン | 1/2個 | |
| にんじん | 1/3本 | |
| トマト | 1/2個 | |
| マッシュルーム (水煮) | 30g | |
| にんにく | 1かけ | |
| 油 | 適量 | |
| ★ケチャップ | 大さじ9 | |
| ★ウスターソース | 大さじ1 | |
| 塩・こしょう | 少々 | |

しゃりしゃりポテトサラダ

| 【材料】 | 【4人分量】 | 【作り方】 |
|---------|----------|--|
| じゃがいも | 1個 | ① じゃがいも・にんじんはせん切り、小松菜はざく切り、ロースハムは短冊切りにする。 ② 調味料★を混ぜておく。 ③ じゃがいも、にんじん、小松菜を茹でて水気を切り、冷ます。 ④ ボウルに、ロースハム、③を入れ、②で和える。 |
| にんじん | 1/4本 | |
| 小松菜 | 25g | |
| ロースハム | 2枚 | |
| ★砂糖 | 小さじ1と1/3 | |
| ★酢 | 大さじ1 | |
| ★塩・こしょう | 少々 | |
| ★油 | 小さじ1 | |

じゃがいもの、しゃりしゃり食感がポイント◎
茹で加減に注意！！