

にいいみ〜るだより



NO.5 令和5年1月 新見市学校給食センター

いよいよ最後の学期が始まりました。寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に乗りきりましょう。

1月24日～30日は「学校給食週間」です！

みなさんのもとに給食が届くまでにはたくさんの人が関わっています。どのような人たちの協力があって、毎日給食を食べることができるのか考えてみましょう。

★田んぼや畑、海や牧場ではたらく人

米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。



★お店の人

よい食材を選んで売ったり、注文通りにいみ〜るまで食材を運んでくれたりします。



★給食を運ぶ人

運転手さんは給食をいみ〜るから学校まで安全に運んでくれます。



★準備する人

衛生面や盛り付けに気をつけながら、配っています。



★給食をつくる人

栄養教諭は、栄養のバランスや味、季節感など工夫して献立を考え、調理員さんは給食を衛生面に気をつけながらおいしく作ってくれます。



野菜は枯れ葉などが点検しながら、3回洗います。



力をあわせて食材を混ぜます。



安全のために食材の中心温度を測ります。

かんしゃ ころ

感謝の心でいただきましょう！

「学校給食週間」を通し、あらためて食べ物のお大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をしてくださいね。

★食べ物を大切に

米や野菜、肉、魚などの命をいただいています。その命を粗末にしないよう、感謝し、大切にいただきましょう。



使われている食材：

米、麦、牛乳、鯖、キャベツ、

きゅうり、にんじん、かつお節、鶏肉、油、大根、ごぼう、とうふ、里芋、ねぎ



すべて命があります！



★食事のあいさつをきちんとする

食事のあいさつの「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物のお命や料理に関わる人々への感謝の気持ちが込められています。



★食事のマナーを守る

食事のマナーを守って食べることは、食べ物や料理を作ってくれた人の思いを大切にすることにもつながります。



★後片付けをきちんとする

食器に食べ残しがないようにしたり、食器を下げたりするなど、後片付けをきちんとすることで、食事を用意してくれた人々への感謝の気持ちが伝わります。



ご飯粒を残さないように食べましょう。

給食レシピ紹介

1月のこんだてより

☆☆ ルウローハン ☆☆



【材料 4人分】

豚もも肉	250g	水	140ml
にんにく	1かけ	しょうゆ	大さじ1と1/2
しょうが	少々	さとう	大さじ1強
油	適量	酒	小さじ1
玉ねぎ	200g	オスターソース	大さじ1/2
たけのこ	70g	五香粉	少々
乾燥しいたけ	5g	でんぷん	大さじ1弱
うずら卵 (1個)	100g	水 (でんぷん用)	適量
ねぎ	30g	酢	小さじ1

【作り方】

- ①豚肉は3cmの小間切れ、にんにく、しょうがはみじん切り、玉ねぎはスライス、たけのこは短冊切り、しいたけは水でもどしてスライス、ねぎは2cm切りにする。
- ②鍋に油を熱し、にんにく、しょうが、豚肉を炒め、たまねぎを加えて炒める。
- ③たけのこ、しいたけを加え炒め、水を加え煮る。
- ④調味料、うずら卵を加えて煮込む。
- ⑤水で溶いたでんぷんでとろみをつけ、酢とねぎを加え煮て、完成。

★給食では豚もも肉の小間切れを使っていますが、家では豚ばら肉の角切りを別で煮込んで混ぜてもいいですね。

★五香粉は、八角、クローブ、シナモン、花椒、陳皮など5種類のミックススパイスのことです。