

すくすく ぐんぐん かまっ子

平成29年4月
No. 1
作成：嘉麻市内
学校栄養士



にゅうがく・しんきゅう ご入学・ご進級おめでとうございます。

あら ぐんぐん 新しい学年のスタートです。希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。これからも毎日の食事を大切にしてください。

わたし がっこうきゅうしょく し 私たちの学校給食について知ろう！

がっこうきゅうしょく 学校給食は、子どもたち一人ひとりの体と心の成長を支えるために、教育の一環として位置づけられています。今月はその学校給食について紹介します。



きゅうしょく おいしい給食のひみつ

ぎょうしや それぞれの業者から

野菜は八百屋さんや直売所、こんにやくはこんにやく屋さんなど、それぞれ専門のお店から給食の材料となる食品を持ってきてもらっています。

しょくぶんか 食文化

行事食や郷土料理など、たくさん食文化を取り入れています。

きゅうしょく 給食の食材

できるだけ旬の食材や質のよい安全な食品、嘉麻市で生産された野菜などを使用するようにしています。

おかず

だしは、昆布やいりこ、削り節でとっています。和食・洋食・中華などいろいろな料理を取り入れています。

じゅうぶん 十分な栄養

子どもたちの成長に必要な栄養や不足しがちな栄養素がとれるように献立をたてています。



きゅうしょく 給食室のスタッフを紹介します

調理員の松岡浩美、山根直子、筒丸紀子、坂田奈美です。給食室一同、安心して安全なおいしい給食を、心をこめて作ります。みんなで楽しく食べてくださいね。



こんねんとあら きゅうしょく 今年度新たに給食でとります

りょうり 家庭や地域に伝わる ふるさと料理の日



日本各地域には、季節や行事にちなんだ行事食や、地域の産物を使って食べつがれたきた郷土料理があります。今年度は、学校給食でも「ふるさと料理」を取り入れ、紹介します。

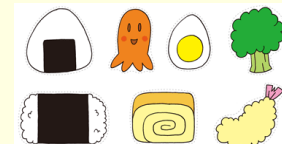
かてい ちいき 家庭や地域に伝わる 食材や料理を大切に



べんとう お弁当おすすすめ献立

べんとう 作ってみませんか

福岡県は、食育の輪をひろげるために、地域の農林水産物を利用し、各学校の特色を生かした「子どもが作る～ふくおか弁当の日」の普及にとりかかっています。



そこで、弁当にできる献立を給食にとり入れていきます。お弁当づくりの参考にしてください。



きりほしだいこん 切干大根の含め煮 ~お弁当おすすすめ献立(給食)レシピ紹介~

<材料 4人分>

鶏肉	60g
切干大根	32g
天ぷら	1枚
干し椎茸	2枚
厚揚げ	1枚
にんじん	小1本
いんげん	30g
油	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
塩	少々
水	1/2カップ
牛乳	80cc

<作り方>

- 切干大根はもみ洗いし、水に10分ほどつけてもどしたあと絞り、5センチ長さに切る。
- 鶏肉は、1センチの角切り、天ぷら、にんじんは3センチ長さの短冊切り、厚揚げは、熱湯で湯通しし、縦半分に切ってから幅2センチに切る。干し椎茸は、水にもどして2センチ長さのせん切り、いんげんは塩ゆでし、斜め切りにする。
- 鍋に油を中火で熱し、鶏肉を炒める。色が変わったら切干大根、天ぷら、椎茸、にんじんを加え、水、牛乳、調味料を加え煮る。厚揚げを加え更に煮る。
- 最後にいんげんを加えひと煮たちさせる。