

すくすく ぐんぐん かまっ子

～食のおたより～

平成31年4月
No. 1
作成：嘉麻市内
学校栄養士

ご入学・ご進級おめでとうございます。

新学期がはじまりました。新しい一年のスタートです。学校生活を充実したものにするためには、食事が大切です。しっかり食べて元気に過ごしましょう！

私たちの給食について知ろう！

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、安心安全で栄養バランスのよい、おいしい食事を提供しています。

学校給食の内容

ごはん

福岡県産米の「夢つくし」「元気つくし」を使っています。給食では、白ごはんのほかにも、麦ごはんや混ぜごはんなどができます。

牛乳

福岡県産の牛乳です。成長期の子どもたちに必要なカルシウム・たんぱく質・ビタミンがたっぷりです。牛乳は毎日つきます。

パン

市販のパンとくらべて、焼き色が濃くなっています。トーストせずにおいしく食べられるように十分焼いているためです。給食では、食パンのほかに、パンパンや揚げパンなどができます。

おかず

和食・洋食・中華などいろいろな料理をとり入れています。だしは、昆布やいりこ、削り節でとっています。食材は、できるだけ旬のものや嘉麻市でとれた野菜を使用するようにしています。

嘉麻市の学校給食は、年間190回（小学校1年生・中学校3年生は185回）実施しています。給食では、『マナーめざしの日』『かまっ子の日』『行事食』『郷土料理』『世界の料理』『かみかみデー』『希望献立』を取り入れていきます。給食を通して、子どもたちに食の大切さやすばらしさを知ってほしいなと思います。

やまの ぼくま 4月

今年度も食のおたより「かまっ子」では、嘉麻市内で作られている様々な農作物と、その生産者の方を紹介していきます。

たけのこ

4月はたけのこを作られている
〇〇 〇〇 さん
〇〇 さんです。



11月頃から古い竹（5年以上たった竹）を切り、年末から草刈りをしていきます。1月の終わりから5月の連休に収穫を行い、大阪に送ったり、缶詰にしたりするそうです。全て手作業で掘っていくので、とても大変だと言われていました。

自然のものをたくさん食べて下さい！

たけのこご飯

＜材料 4人分＞

こめ …… 2合
ゆでたけのこ …… 1本
鶏肉 …… 60g
油揚げ …… 小1枚
干し椎茸 …… 2枚
にんじん …… 1/4本

さけ …… 大さじ2
濃口しょうゆ …… 大さじ1
淡口しょうゆ …… 大さじ2
みりん …… 小さじ2

～かまっ子の白(給食)レシピ紹介～

＜作り方＞

- 米は洗って、ザルにあげ水切りしておく。
- 材料を切る。
鶏肉：1cmの角切りにする。
ゆでたけのこ：3cm長さの短冊切りにする。
にんじん：2cm長さの千切りにする。
干し椎茸：水に戻して2cm長さの千切りにする。
油揚げ：油抜きして2cm長さの千切りにする。
- 米・2の材料・調味料を加えて、ご飯を炊く。

※仕上げに、塩ゆでしたグリーンピースやさやいんげん、などを散らすと、彩りがよくなります。

🌸🐰 よろしくおねがいします 🌸

調理員の、〇〇、〇〇、〇〇、〇〇です。給食室一同、安全で安心できるおいしい給食を、心をこめて作ります。みんなで楽しく食べてくださいね。

