

食育だより

令和6年度5月 さいたま市立川通中学校 給食室

5月の目標：気持ちの良いあいさつをしよう

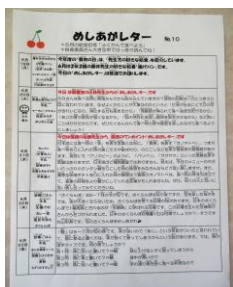
川通中学校の給食・食育を紹介します！

早いもので始業式・入学式から1カ月がたちました。生徒たちも新しい環境に慣れ、授業や部活に落ち着いて取り組めるようになってきました。今月の「食育だより」では、本校の給食・食育について紹介します。



「めしあがしター」

栄養教諭から各クラスに毎日出している食育資料です。その日の給食の旬の食材のこと、調理員の苦勞、行事食のこと、部活やテスト期間中の食事のアドバイス、時には教科の先生からの教科と食の話等々、内容は様々です。給食時間に給食委員会の生徒が読んでくれます。年間178回も食べる給食時間をただ食べる時間にしてはもったいない！食育の時間として毎日コツコツ積み重ねていきます。



「食」で季節や行事を楽しもう

「季節」と「食」は密接に結びついています。年中行事はもちろん、進級や運動会、試合やテストなど学校の行事を給食でも楽しめるように行事食を設定しています。また、防災給食を実施して防災について考えたり、W杯やSDGs等、時事のニュースに合わせた給食を実施して、社会に興味・関心をもったり、食材の実物を体験したりできる食育にも取り組んでいます。



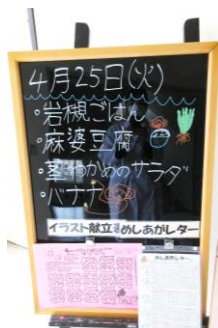
食育の日：先生の好きな給食

毎月19日の「食育の日」は「先生の好きな給食」を紹介していきます。「中学生の頃の部活や好きな教科は？」「青春エピソードを教えてください」等のインタビュー内容と好きな曲も給食委員会が放送でお送りします。お楽しみに♡



メニューボード

2階の給食室前にカフェのようなメニューボードを設置しています。給食委員会の生徒が、毎日メニューとイラストやメッセージを書いてくれています。とてもユニークで見るのが楽しみな内容になっています。保護者の皆様も来校した際にご覧ください。

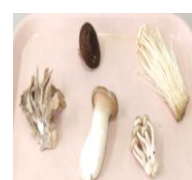


食材の実物を体験しよう

ヨーロッパ野菜やインドカレーに使用したスパイス、きのこやじゅんさい等、給食で使用した食材を見たり、香りをかいだり、触ったりして実物を体験しています。



スイスチャード



5種のきのこのこ
名前わかるかな？

給食週間

1月の給食週間は、毎年テーマを持って取り組んでいます。R4年度は「日本全国食べ歩きの旅を楽しもう！」というテーマで郷土料理を紹介、R5年度は、「本に登場する料理を楽しもう！」というテーマで5冊の本と登場する料理を紹介しました。今年度も1月をお楽しみに！

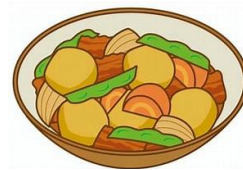


給食のメニュー作ってみませんか？

試食会で食育だよりに「レシピを載せてほしい」というお声をたくさんいただいたので、今年度はレシピをできるだけ紹介していきたいと思います。子どもたちに人気のメニューをご家庭で作ってみませんか？

旨塩肉じゃが

いつもの肉じゃがもおいしいけれど、塩味の肉じゃがもあっさりしていておいしいですよ♥作り方はいつもの肉じゃがと同じです。



材料（5人分）

豚もも小間 150g 生揚げ 150g
じゃがいも 500g
人参 150g 玉ねぎ 300g
つきこんにゃく 80g
冷凍さやいんげん 60g
油大さじ1 砂糖大さじ2
塩小さじ2 酒小さじ2
鶏ガラスープ 700cc
(ガラスープの素を水に溶かしたもので可)

作り方

生揚げは角切りにして熱湯をかけて油抜きします。じゃがいもは1.5cmいちょう切り、人参は1cmのいちょう切り、玉ねぎは1cm幅のくし切り、つきこんにゃくはさっと茹でておきます。
さやいんげんは2~3cm幅にカットします。

- 鍋に油を入れ、豚肉を炒めます。色が変わったら酒をふります。
- 人参・玉ねぎを加えて炒めます。
- 鶏ガラスープを加え、じゃがいも・つきこんにゃくを入れて煮ます。野菜がやわらかくなってきたら、調味料と生揚げを加えて煮含めます。
- 味がなじんできたら、仕上げにさやいんげんを加えて完成です。

みそポテト

埼玉県秩父地方に昔から伝わる農作業の合間に食べられるおやつ「小屋飯（こじゅうはん）」の1つです。子どもたちも大好きです。

材料（5人分）

じゃがいも 600g 小麦粉 100g 水適宜 揚げ油適宜
タレ味噌 42g 砂糖 56g しょうゆ 5g 水 40g

作り方

じゃがいもは大きい乱切りにして、串が刺さる位のやわらかさまで蒸すか、ラップをして電子レンジで加熱します。

- 揚げ油を170℃に加熱します。
- 小麦粉と水を混ぜて天ぷら位の固さの衣を作り、やわらかくなったじゃがいもに衣をつけて揚げます。
- タレの調味料を小鍋に入れて加熱し、とろっとするまで煮ます。
- 揚げた芋に③のタレをかけてめしあがれ♥



ごまダレサラダ

「先生コレまた出して！」とたくさんの生徒に言われたサラダです。給食はサラダのドレッシングも全て手作りで。

材料（5人分）

もやし 200g キャベツ 250g 人参 50g

ドレッシング

しょうゆ小さじ4 酢小さじ2 砂糖大さじ1
ごま油小さじ2 にんにく（チューブ）2g
白すりごま 25g

作り方

キャベツと人参は千切りにします。全ての野菜をさっとゆでてしんなりさせます。

(電子レンジでも可)

- 調味料と白すりごまを合わせてドレッシングを作ります。
- 野菜の水気をしっかりきって①のドレッシングと和えて完成です。



知りたい献立のレシピがありましたら、いつでも栄養教諭古沢までご連絡ください。食事を作るという作業は、保護者の皆さまのご家族への愛情であると共に、栄養や価格や好みを考えて買い物・調理することに苦勞を感じることもあると思います。少しでも栄養たっぷり、おいしく、楽しい食卓のお手伝いができたら嬉しいです♪