

きゅうしょく通信

いただきます!



草加部学校食育センター

平成29年
3月号

あとひと月で今学期も終わりですね。

まだまだ寒い日もありますが、春の訪れを感じる季節となりました。

バランスのよい食事をしっかりとって、元気に卒業式・修了式を迎えましょう。

マカロニ入りスープ煮&切干大根のサラダ

材料(4人分)

作り方



おうちで作って
たべてみよう!

マカロニ入り
スープ煮

ウインナー.....120g
たまねぎ.....120g
にんじん.....40g
じゃがいも.....160g
マカロニ(シェル) ...28g
しめじ.....40g
いんげん.....40g
コンソメ.....大さじ1
塩、こしょう.....適量
水.....400~500ml

- ①たまねぎはくし型、にんじんは5mmのいちよう、じゃがいもは2cm角に切っておく。
- ②食べやすい大きさに切ったウインナーと①の材料、水を鍋に入れて火にかける。
- ③少し火が通ったら、マカロニと、石づきを取り、ほぐしたしめじとコンソメを加えて、さらに煮る。
- ④マカロニに8割ほど火が通ったら、1cmの長さに切ったいんげんを加えてさらに煮て、塩こしょうで味を調える。

切干大根の
サラダ

ツナ.....40g
切干大根.....30g
きゅうり.....20g
ひじき(乾燥).....小さじ1
コーン.....40g
米酢.....小さじ1/2
マヨネーズ.....大さじ1.5
うすくちしょうゆ.....小さじ1

- ①ツナは軽く油を切っておく。
- ②ひじきは水で戻し、さっと洗う。切干大根は水で洗い、2cmに切る。きゅうりはせん切りにしておく。
- ③鍋に湯を沸かし、ひじき、切干大根、コーン、きゅうりの順番に入れ、さっとゆがす。
- ④③をざるにあけ、冷水で冷まし、水気をよく絞る。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、ツナと④に合わせて和える。

3月10日(金)は災害が起こった時の食事について学んでもらうための「防災献立」です。

9月号でもお知らせした「救給カレー」とは、アレルギー特定原材料等27品目を使用しておらず、ごはんやカレーと一緒に入っている、温めなくても食べられる非常食です。救援物資が届くまでの72時間「いのちをつなぐ」ための非常食として全国の学校栄養教諭等で開発されました。食事として食べるには少し食べづらいかもかもしれませんが、「もしもの時」を考えてもらうきっかけになればと思います。

また、災害時でもバランスのよい食事がとれるよう、常備しやすい食材を活用したスープ煮、サラダを合わせています。

いざというときの避難方法や持出品、備蓄食料など、災害時の備えについてご家庭でも話し合ってみてください。

給食でお世話になっている皆さんに質問してみました!

とうようしょくひん
東洋食品さん
(調理員さん)



おかやまけんかもつ
岡山県貨物さん
(運転手さん)



Q: 給食を作って(運んで)いて、うれしいことは何ですか?

★食缶の中がからっぽだったととてもうれしいです。

★学校に着いたとき、笑顔で「ありがとう」と

★給食週間の時にもらったお手紙がうれしかったです。

言ってくれる時がうれしいです。

Q: 給食を作って(運んで)いて大変なことは何ですか?

★とてもたくさんの材料を使うので、洗うのに4時間くらいかかることもあります。安全でおいしい給食を食べてもらえるよう頑張っています。

★特に大雪や台風の際は、学校へ着くのが遅れないようにするのが大変です。



Q: 気を付けていることはありますか?

★虫などが残らないよう、葉っぱも1枚1枚でいねいに気を付けて洗っています。

★手や、トラックの中もいつもきれいにし、衛生には気を付けています。

Q: 児童生徒のみなさんに気を付けてもらいたいことがありますか?

★ストローの袋などがこびりつくので、食器を返す時はごみを取り除いてくれるとうれしいです。

★手を振ってくれるのはうれしいですが、危ないのでトラックに近づかないでください。

Q: 好きだった献立や給食の思い出を教えてください。

★揚げパン、カレーライス、焼きそば(20代)

★脱脂粉乳から瓶牛乳になり、今ではパックの牛乳になりました。時代を感じますね。

★くじらの竜田揚げ、カレーシチュー(30代以上)

★昔はほとんど毎日コッペパンでした。パサパサしていたので、カレーシチューに付けて食べるのが好きでした。たまに出るうずまきパンは最高!(30代以上)

★献立表を見ると、昔と比べてメニューが豊富になったなあと感じます。



Q: 児童生徒のみなさんにメッセージをひとこと

★嫌いなものでも残さず食べて、元気に大きくなってください。

★給食を残さず、好き嫌いなく食べてもらいたいです。全部食べてくれたら、作る人も、運ぶ人も、みんなうれしいです。

★給食を作るときは、手をきれいに洗っています。皆さんも給食を食べる前にはしっかり手洗いをし、おいしく食べてくださいね。



草加部学校食育センターの給食を食べているみなさんへ

給食週間には、たくさんのお手紙やかわいい絵をありがとうございました。調理員さん、運転手さんなど草加部センターのみんなで読ませていただきました。とてもうれしいです。来年度も一生懸命頑張ります。残さず食べてくださいね。