

1年生が給食について学習しました

今月、1年生が、給食について考える授業を行いました。給食を作る調理員さんの仕事を知ること、「苦手な野菜も食べてみよう」「茶碗をきれいに返そう」などと感じたようです。本物のひしゃくで給食を配る体験では、その重さに驚く様子が見られました。



給食クイズにチャレンジ!

1 給食でカレーやみそ汁などを作っている大きな鍋(釜)は、一つで何人分のおかずを作っているでしょう。

- ① 200人分
- ② 500人分
- ③ 1000人分



2 創立150周年を記念した中部小学校のリクエスト献立は、「カレーライス」「彩りサラダ」「お祝いゼリー」ともう一つ何だったでしょう。

- ① から揚げ
- ② ハンバーグ
- ③ いかフライのレモンソースかけ

3 みよしの市のカレーに入っている定番の果物と言えば?

- ① 柿
- ② 梨
- ③ ぶどう



◎ 答えは紙面下にあります。

野菜がおいしくとれる給食レシピ

1年生の授業の中で、「野菜が苦手」という子が少なくありませんでした。そこで、野菜をおいしく食べられる、食べ残しの少ない給食レシピを紹介します。

みそ煮込みおでん

材料

生揚げ	50g	にんじん	中1/5本
ちくわ	1本	※なくてもよい	
うずら卵	6個	豆みそ	20g
こんにゃく	1/6枚	砂糖	9g
里芋	大1個	みりん	5g
大根	80g	しょうゆ	少々

作り方

- ① 生揚げ、ちくわ、こんにゃく、里芋は1.5cm厚さ、大根は1.2cm程度のいちよう切り、にんじんは8mmくらいの半月切りにします。
- ② こんにゃく、里芋、大根、にんじんはさっとゆでます。
- ③ なべに、調味料以外の食材を入れ、ひたひたになるくらいの湯を加えて火にかけ、ひと煮立ちしたら調味料を加えて弱火で煮ます。
- ④ 大根に味が染みたら出来上がり。

うずら卵はよくかんで食べてね!



彩りサラダ

材料

ハム	1枚	サラダ油	小さじ1
にんじん	中1/8本	しょうゆ	小さじ1/4
キャベツ	2枚(50g)	酢	小さじ1/2
きゅうり	1/5本	砂糖	小さじ1/2
わかめ	少々	塩・こしょう	少々
コーン	大さじ1	花かつお	小袋半分

作り方

- ① ハム、にんじん、キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにし、乾燥わかめの場合は洗ってもどします。
- ② ①の材料をさっとゆで、ざるにあけて流水で冷まし、水気を絞ります。
- ③ ボウルに調味料を全部入れてよく混ぜ、②の材料を入れてよく混ぜます。
- ④ 花かつおを加えてあえたら出来上がり。

クイズの答え

- 1 → ③一つの釜で100人分くらい作ります。 2 → ①から揚げが一番人気でした。
3 → ①みよしの市産の柿ピューレ入りです。