

# 給食だより

平成26年10月号  
三栖共同調理場



朝夕は、めっきり涼しくなり、さわやかな季節の到来です。食欲も出てきたようで、暑い時期にくらべて給食の残食もほとんどなくなってきました。調理員さんともども、からっぽになった食缶を見て喜んでます。しっかり食べて、いっぱい運動して、スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋を堪能してもらいたいです。

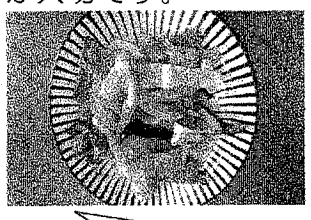
## 10月は… 和歌山県食育推進月間 です

三栖小学校・衣笠中学校でも食育推進中です。学校で行われている食育の一部をご紹介します。

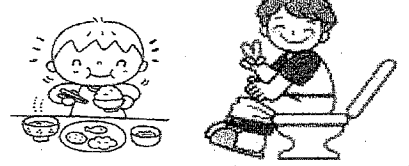
### 三栖小学校6年生「家庭科」

#### ～「朝食のとり方を見直そう」～

朝ごはんの役割と大切さについて勉強しました。朝ごはんを食べると「脳の目覚まし」「体の目覚まし」「おなかの目覚まし」のスイッチが入ります。3つのスイッチがきちんと入るよう栄養バランスのとれた朝ごはんを食べることが大切です。



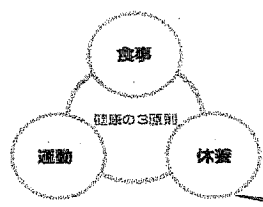
理想の朝ごはんは主食(黄)・主菜(赤)・副菜(緑)がそろったものです。パンだけ、ごはんだけでなくおかずを食べることで3つのスイッチが入ります。



簡単な朝ごはんのおかずとして「野菜炒め」を作りました。

### 衣笠中学校2年生～「中学生に必要な栄養について」

各学年毎に、テーマを替えて食に関する学習を行っています。2日に2年生対象に「スポーツと栄養」についてお話ししました。



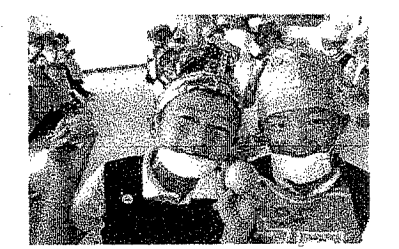
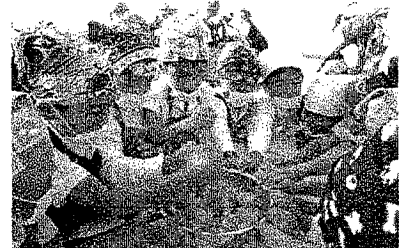
スポーツ選手の食事。中学生のうちは栄養バランスのよい食事を心がけよう!

試合や練習時の水分補給や食事のとり方についてお話ししました。今の体の状態は2～3ヶ月前の食事が作り出したものです。今食べているものが未来の体を作ります。

### 三栖小学校1年生「生活科」

#### ～「さつまいもパーティー!」～

今年も学校園で育てたさつまいもを収穫しました。かんたんにできる「おやつ作り」をしてみなでいただきました。



### 三栖小学校6年生「家庭科」

#### ～「1食分の食事について考えよう」～



ただいま進行中!

教育実習生の岩本さんと一緒に栄養バランスのとれた献立を考えました

各班で作った献立を調理実習する予定です。みんなわくわくしながら考えています。

### 今年も恒例の ～三栖小学校～

#### \*梅ダシ豚丼 ～ 4人分

- ごはん 4人分
- 豚肉(肩ロース薄切り) 240g
- みりん 大さじ1.5
- 濃口醤油 大さじ2
- 梅ジャム 20g
- 梅干し 1個
- 砂糖 小さじ1
- キャベツ(せん切り) 100g



- ①梅干しは塩出しして包丁でたたいておく。
- ②タレの調味料と①の梅干しを合わせ煮立たせておく。
- ③豚肉を一枚ずつゆでる。
- ④温かいうちに②のたれをからめる。
- ⑤どんぶりにごはんを盛り、ゆでたキャベツと④をのせてできあがり。

### \*給食試食会\*



試食会当日のメニューです。ぜひおうちでもお試しください。