

こうたけ



平成28年12月5日発行

イラスト出典：少年写真新聞社SeDoc・日南町役場

にちなんちようりつがっこうきゆうしよく
日南町立学校給食センター

大山にも雪がかぶり、季節は冬へとつついていきます。

同時に体は大きく成長し、ぐんと食欲も増してくるようです。給食のごはんのおかわりをたくさんする姿に、たくましさを感じています。

この成長期には、好き嫌いをせず、自分に見合った量を考えてしっかりと食べ、たくさん体を動かして、丈夫な体をつくっていきましょう！

中学校1年生のさつまいもを給食に使用しました！



5月26日 苗植え



10月26日 収穫

大学芋

おいもゴロゴロ
スイートポテト

11月25日



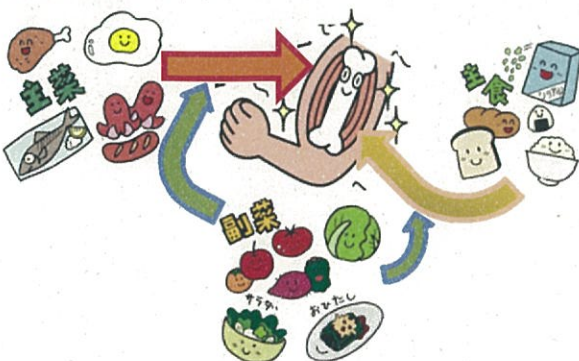
11月30日

5月26日に中学校1年生が植えたさつまいもの苗から、立派なさつまいもが10月26日にたくさん収穫されました。収穫後、約1ヶ月たった頃、中学校1年生に給食で食べたいさつまいも料理を聞いたアンケートで多かった大学芋と、スイートポテトを作り、全校でいただきました。とても甘くておいしいさつまいもが、今年も味わえたことに感謝ですね。

た もの じょうぶ からだ

～食べ物と丈夫な体～

私たちの体は、食べた物を材料にして作られています。例えば筋肉や骨は運動して刺激を与え、より強くなります。その強くなろうとしている時に、程よい食事でその材料が送られてくると丈夫な筋肉や骨が作られるのです。



また、運動の刺激で、筋肉や骨が強くなろうとするのは運動の1～2時間後ですので、運動前に食べておくか、運動直後に食べると、筋肉や骨が強くなろうとするちょうど良いタイミングで栄養となり、とても効果的です。「主食」「主菜」「副菜」をバランスよく食べて、冬を元気に過ごすことのできる丈夫な体をつくっていきましょう。

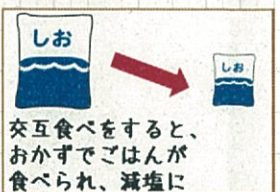
毎朝15分は、**食育の日**

朝ご飯にお米を食べよう！

お米とおかずの「**口中調味**」でおいしく食べよう！



ちゅうがっこう しょうがっこう
 中学校では給食委員会が、小学校1～4
 ねんせい たんにん せんせい ねんせい えいよう
 年生は担任の先生が、5・6年生は栄養
 きょうゆ しょういく ひ はな
 教諭が食育の日のクイズとお話をしま
 した。クイズでは、日本のお米の銘柄は、
 しゅるいいじょう
 700種類以上もあることにビックリしまし
 た！



食育の日レシピ
 朝ごはんにも!!

～給食のレシピ紹介～

揚げ出し豆腐

材料	1人分	4人分
木綿豆腐	4分の1丁	1丁
片栗粉	適量	適量
揚げ油	適量	適量
葉ねぎ 葉、生	3g	12g
「さとう	1g	4g(小さじ1と1/3)
こいくちしょうゆ	2g	8g(小さじ1と1/3)
みりん	1g	4g(小さじ2/3)
だし汁	10g	40g(大さじ2と2/3)
かつお節	適量	適量

※材料は、家庭向けに給食とは一部変えています。

- 【作り方】
- ～揚げ出し豆腐を揚げる場合～
- ①木綿豆腐をキッチンペーパーでくんでお皿で重しをし、水切りし、食べやすい大きさに切る。
 - ②水気をとり、片栗粉をまぶして油で揚げる。
(フライパンでこんがり焼いてもよい)
- ～市販の揚げ出し豆腐を使う場合～
- ①市販の揚げ出し豆腐は、電子レンジで30秒ほど加熱する。
 - ②オーブントースターの鉄板にオープンシートをしき、①を並べ、5～10分焼く。
※オープンシートが電熱線に触れると火災の原因になります。取り扱いに気を付けてください。
- ～たれ等を作り、盛り付ける～
- ①だし汁に、調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
 - ②葉ねぎは小口切りにする。
 - ③揚げ出し豆腐を器に盛り、①のたれをかけ、葉ねぎを散らす。

本格的に作ると、とてもおいしい揚げ出し豆腐。市販のものを使えば、レンジとオーブンを使って簡単に朝ごはんになりますね。

食育の日の給食のレシピ。
 どれも簡単にできて、朝ごはんにも手軽に使えます。



もう1品、「ひじきのうずら卵煮」は、ひじきの煮ものにゆでたうずら卵を加えて煮たもの。作り置きできるので、常備菜として便利！



～給食のレシピ紹介～

さつま汁

材料	1人分	4人分
とり肉こま切れ	12g	48g
さつまいも	20g	80g
ごぼう	10g	40g
ぶなしめじ	10g	40g
だいこん	15g	60g
白ねぎ	8g	32g
「煮干し	3g	12g
水	100cc	400cc
みそ	7g	28g

※材料は、家庭向けに給食とは一部変えています。

- 【作り方】
- ①煮干しでだしをとっておく。
さつまいもは、1cmのいちよう切りにする。
ごぼうはさがきにして、水にさらす。
しめじは石づきをとり、ほくしておく。
大根は、いちよう切りにする。
白ねぎは、小口切りにする。
 - ②だし汁に、鶏肉、ごぼう、だいこんを入れて煮る。
 - ③さつまいもとしめじを加えて煮る。
 - ④さつまいもがやわらかくなってきたらみそで味付けをし、白ねぎを加える。

具材は、白菜やしいたけ等、身近にある野菜で代用できます。具たくさんに作ると、朝ごはんなら1品で、しっかりと食べることができます。

