

もぐもぐ だより

～給食・食育だより～

4月号

令和5年4月11日
足立区立栗島中学校
校長 豊崎 努
栄養士 有賀理美

今年度もよろしくお願ひいたします!!

ご入学・ご進級おめでとうございます! 12日(水)から今年度の給食が始まります!今年度も、安全で栄養バランスの良いおいしい給食を提供していきますので、どうぞよろしくお願ひいたします。先日お配りした献立表はご覧いただけただけでしょうか?みんなが楽しみにしている給食を作ってくれるのは、有限会社「朝日屋」の皆さんです。5名の調理さんで、毎日朝から頑張っ給食を作ってくれます。このもぐもぐだよりでは、給食・食育活動の様子、食べ物や健康についての情報などを載せていきます。お読みいただき、ご家庭での会話のネタにさせていただけたら嬉しいです!

栄養士よいごあいさつ!

栄養士のイラスト

栄養士を務めます、^{あるがりみ}有賀理美と申します。栗島中学校3年目になりました。育ち盛りの栗島中の皆さんに、おいしい給食を届けられるように頑張りますので、どうぞよろしくお願ひいたします!

よろしくね♪



相棒はサメの“かみちゃん”です!『よく噛んで(かみかみして)食べてね!』が名前の由来です!

保護者の方へ お願いとお知らせ

献立表

献立表には料理名だけでなく、使用食材や一口メモが書かれていますので、ご家庭での食の話題にご活用ください。

給食当番の白衣

給食当番の週は、週末に白衣を持ち帰ります。洗濯とアイロンがけをし、週明けに持たせていただきますようお願いします。

ホームページ

栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています!お子様がどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧になってみてください。

※裏面に給食レシピを掲載しています!ぜひご覧ください。

栗島中学校の給食

学校給食は、学校教育の一環として安全でおいしく、栄養豊富な食事を通し、児童・生徒の心身の健全な発達を図ることを目的として実施されています。栗島中学校では、成長期に必要な栄養を摂れるとともに、給食を通して様々な経験や学びになり、生涯を通じて食を楽しむことに繋がる給食を目指しています。

栗中の給食・ポイント1

色々な味付けや食材、料理が出る!

様々な味、食材、料理を経験することで味覚を成長させ、成長と共に起こる好みの変化を感じてもらいたいと考えています。味には生まれた時から本能的に好きな味と苦手な味がありますが、苦手な味は経験することで徐々に食べられるようになります。食べられる味が増え、生涯の食の楽しみも広がるので、ぜひ給食で色々な味や料理との出会いを楽しんでください!

生まれながらに好きな味

甘味

砂糖とチョコのイラスト

塩味

塩としょうゆのイラスト

うま味

かつお節と昆布のイラスト

本能的に苦手な味

酸味

→食べ物が腐敗していると感じる
酢・梅干し・レモンのイラスト

苦味

→毒が入っていると感じる
ゴーヤ・コーヒーのイラスト

栗中の給食・ポイント2

手作りが基本!時にはパンも...!?

足立区の給食は手作りが基本!ハンバーグ、コロケ、白玉団子なども食材から手作りしています。栗島中では昨年度から手作りパンの提供も始めました!年に数回ですが、できたてのパンが食べられるのを楽しみにしてください。



捏ねた生地を1つ1つ丁寧に丸めます!



焼き立てのパンはふわふわもちもち♪

栗中の給食・ポイント3

“年中行事の行事食”や“郷土料理”“世界の料理”が出る!

ひなまつり、七夕、十五夜などの有名どころから、夏越の祓、十三夜、大寒など普段はなかなか触れることが少ないものまで、年中行事に合わせた行事食や食べ物、和菓子などを提供しています。また、月1回程度、全国各地の郷土料理やご当地グルメ、世界各国の料理も提供していて、給食で様々な食文化を学べるのも特徴です!



沖縄県の郷土料理

- ・クワジュージー
- ・チャンプルー
- ・ちんすこう



世界の料理・タイ

- ・ガパオライス
- ・ヤンウンセン
- ・ココナッツミルクプリン
- ・マンゴーソース



野菜の日・給食レシピ

足立区の学校給食では“ベジ・ファースト～ひと口目は野菜から～”食べるようにするとともに、毎月給食で旬の野菜を味わう「野菜の日」などを通して“野菜を食べよう！野菜から食べよう！”を進めています。今回は春が旬のたけのこを使ったごはんのレシピと新じゃが芋を使った煮物を紹介します。ご家庭でも旬の味をぜひ味わってみてください！

たけのこごはん

材 料 << 4人分 >>

米	2合	油	大さじ1
※煮汁+水で炊く		砂糖	小さじ1
鶏こま肉	60g	酒	小さじ1
にんじん	1/3本	しょうゆ	大さじ1強
新たけのこ水煮	小1個	みりん	小さじ1
油揚げ	1枚	さやえんどう	4さや

作り方

- ① 人参とたけのこは細い短冊切り、油揚げはせん切りする。
- ② 鶏肉、人参、たけのこを炒める。
- ③ 調味料と油揚げを入れて炒め煮する。具と汁を分ける。
- ④ 米、煮汁、水を加えてご飯を炊く。炊きあがったご飯に具をのせて蒸らし、混ぜ合わせる。

※生のたけのこを使う場合！

米のとぎ汁でやわらかくなるまで茹でてアクを抜いてから使用してください。

新じゃがのそぼろ煮

材 料 << 4人分 >>

新じゃがいも	中3～4個(約500g)	酒	小さじ1
鶏ひき肉	120g	砂糖	大さじ1
たまねぎ	1個半	しょうゆ	大さじ2
にんじん	1/2本	みりん	小さじ1
しいたけ	2個	片栗粉	大さじ1
しょうが	みじん切り小さじ1	油	大さじ1/2
さやえんどう	3～4枚		

作り方

- ① 新じゃがいも→厚めのいちょう切り、たまねぎ・にんじん・しいたけ・しょうが→みじん切り、さやえんどう→ななめ千切りにする。
- ② 鍋にしょうがと油を入れ、弱火で熱し香りを出す。鶏ひき肉を加えてほぐしながら炒め、火が通ったらたまねぎ・にんじん・しいたけを加えて炒め、酒をふる。
- ③ じゃがいもと具が浸るくらいの水を入れ(気持ち少なめでOK!)、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ 砂糖・しょうゆを加えて落し蓋をして煮含ませ、味が染みたらみりんを加える。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、仕上げにさやえんどうを散らす。

新じゃがは今が旬！
皮が柔らかいので、綺麗に洗って皮ごと使ってもOKです！