

もぐもぐだより

～給食・食育だより～

4月号

令和6年4月10日
足立区立栗島中学校
校長 豊崎 努
栄養教諭 有賀理美

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。

今年度もよろしくお願いたします!!

ご入学・ご進級おめでとうございます!! 11日(木)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いたします。先日お配りした献立表はご覧いただけただでしょうか?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。6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!

栄養教諭よいごあいさつ!



あるがりみ
有賀理美と申します。栗島中学校4年目、今年度より教育職の栄養士である栄養教諭になりました。おいしい給食を届けることはもちろん、食に関する授業や個別の相談も行っていきたくと思っています!どうぞよろしくお願いたします。

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!

学校栄養職員(学校栄養士)と栄養教諭 どう違う!?

学校栄養職員の主な仕事が給食管理(献立作成・食材発注・会計管理など)なのに対し、栄養教諭は給食管理に加え、生徒に直接関わりながら食に関する指導や授業を行ったり、食を通して教科の授業支援を行ったり、個別の相談指導を行うことができます。栗島中では今までも毎月の食育朝礼で生徒への全体指導は行っていましたが、今後は教員とのチームティーチングによる授業や教材・資料提供による授業支援など、より生徒に寄り添った食の指導・支援を目指していきます。

【栄養教諭】

【学校栄養職員】



給食管理



食に関する指導

教材による授業支援

個別の相談指導

など...

おらせ

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!お子さん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。

↓給食日記はこちら!



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



本能的に苦手な味



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、コロッケ、白玉団子なども食材から手作りしています。栗島中では令和4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てください。



昨年度は手作りの生地でウィンナーを巻いた、ウィンナーロールに挑戦!

焼き立てのパンはふわふわもちもち♪大好評でした!



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!今年度の前半は『オリンピックイヤー』に合わせて、世界の料理はオリンピック・パラリンピック開催国を巡ります。



山形県の郷土料理

- ・ごはん
- ・芋煮
- ・ツナと野菜のおろしポン酢和え



世界の料理・ドイツ

- ・胚芽パン
- ・シュニッツェル
- ・キャベツとツナのサラダ
- ・アイントプフ



オススメ給食レシピ！



春が旬のたけのこを使った野菜の日レシピと、給食で人気のミートソースのレシピをご紹介します。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。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(野菜の日レシピ)



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】

ぬかや米のとぎ汁でやわらかくなるまで茹で、流水にさらし、アクを抜いてから使用してください。



スパゲッティミートソース



材料 << 作りやすい分量 >>

・スパゲッティ	200g	・油	適量
・茹で塩	小さじ1	・トマトケチャップ	65g
・油	適量	・トマト缶かトマトピューレ	40g
		※なければ同量のケチャップで代用	
・にんにく	みじん切りで小さじ1	・ウスターソース	大さじ1/2
・しょうが	みじん切りで小さじ1	・塩	小さじ1/2
・豚ひき肉	100g	・白こしょう	少々
・たまねぎ	1個	・粉チーズ	大さじ1
・にんじん	1/3本		
・セロリ	5cm ※なくてもOK!		
・マッシュルーム水煮	20g ※なくてもOK!		
・大豆(水煮)	60g ※大豆を入れない場合は同量のひき肉を加える。		

作り方

- ① スパゲッティは塩を入れたお湯で袋の表示通り茹でる。
 - ② 茹で上がったスパゲッティに油を絡めておく。
 - ③ 食材はフードプロセッサーにかけるか包丁で全てみじん切りにする。
 - ④ 鍋に油・にんにく・しょうがを入れて弱火で温め、焦げないように香りを出す。
 - ⑤ 豚ひき肉を加えて炒め、軽く火が通ったらたまねぎ・にんじん・セロリを加えて炒める。
 - ⑥ マッシュルーム・大豆も加えてサッと炒め、トマト缶(トマトピューレ)・トマトケチャップ・ウスターソースを加え、麺に絡む程度になるまでに煮込む。
 - ⑦ 粉チーズを加えて仕上げる。
- ※給食では豚ひき肉の2割程度を豚レバーに変えて作っています。炒める際にカレー粉やナツメグ、赤ワインを加えると臭みが抑えられ食べやすくなります。
※お好みでチリパウダーやタバスコを加えるとピリッと辛味が効いておいしいです。

