

広がる・つながる食育

倉敷まきび支援学校給食室

「ぱくぱくだより」

1月号



(平成30年1月10日)

あけましておめでとうございます。充実した年末年始をお過ごしのことと思います。ただ、インフルエンザやノロウイルスについては、まだまだ油断できません。家に帰ったときや食事の前には、手洗いとうがいをしっかりと続けましょう。

今月の給食目標

感謝して食べよう

1月24日(日)は、文部科学省が定める学校給食記念日です。食べることに興味を持ち、正しい食習慣を身につけ、感謝して食べることができる児童生徒の育成に心がけ日々の給食を作っています。

倉敷まきび支援学校の給食週間

平成30年1月19日(金)～1月25日(木)

給食週間に向けて次のような準備を進めています。



## 1 給食かるたの作成

倉敷市の学校給食展に本校も参加できるように「給食かるた」に取り組みます。給食展には中学部の作品を出展する予定です。文字は「に」です。校内では規定の文字を決めていませんが、各クラスで作成し、ランチルームに張り出す予定です。来月のパクパクだよりにも一部掲載する予定にしています。(倉敷市主催の学校給食展の案内は後日チラシをお配りします。)

## 2 会食や食育の授業

校長先生、副校長先生、養護教諭、調理員さん、栄養教諭など日ごろ一緒に食べることのない先生と一緒に給食を食べます。



成長に合わせて栄養教諭と食育の学習をします。大きなしゃもじを見せてもらったり、給食(みそラーメン)を作っているところのビデオを見たり、質問をしたりします。

### 3 趣向を凝らしたメニューを味わう

郷土料理の「たこ飯」や「宝島寺漬け」、国際理解を目的とした「ポークビーンズ」や「豆腐チゲ」、「コロネーションチキンサンド」など子どもたちの興味を深めます。詳しい内容は献立表の裏面をご覧ください。

### 4 関連行事

#### ① 防災給食の実施【1月17日(水)】

1月17日は、阪神淡路大震災から23年です。災害時には、食べられるものが限られてきます。基本的なメニューに慣れておくことも重要です。

献立：おにぎり(ゆかりご飯と手巻きのみ)、牛乳、丸干し、豚汁、バナナ

#### ② 給食試食会の実施【2月8日(木)】

目的：学校給食の意義や役割について、保護者の理解と関心を深める。

献立：シュリンプ(えび)バーガー、牛乳、豆と野菜のスープ、ぼんかん  
白いんげん豆、金時豆は、煮物だけでなく野菜と一緒にスープで食べるのもおいしいです。パンに自分ではさんで食べるメニューは、子どもたちに大人気です。

※ 申し込み締め切り平成30年1月15日(月)ふるってご参加ください。



「ふな飯」をご存知ですか？高梁川流域の郷土料理です。給食でも出したいのですが、ふなやげたを骨ごとたたいてミンチにしたものを使うので、ざらざらした食感です。本校の児童生徒には、かなり抵抗があると思います。この時期おさかなコーナーにふなミンチ、げたミンチはあります。レシピをご紹介します。ぜひお家でチャレンジしてみてください。

#### 材 料 (4人分)

ふなミンチ	30g	つきこんにゃく	40g
げたミンチ	30g	だいこん	1/10本
若鶏ミンチ	80g	油あげ	1枚
酒	大さじ1	ねぎ	2本
しょうが	1かけ	しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1	みりん	小さじ1
金時にんじん	1/4本	だし昆布	少々
ごぼう	1/4本	かつおだし	少々
さといも	2個	水	1カップ
ごはん	茶碗4杯分		

#### 作 り 方

- ① 昆布とかつおで、だしをとっておく。
- ② しょうがはみじん切り、金時にんじん・だいこん・さといもはいちょう切り、ごぼうはさがぎにし、水にさらす。油あげは、短冊切りにしておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、Aを入れよく炒める。
- ④ ②にごぼうを加えさらに炒める。野菜・油あげとだし汁・調味料を入れる。
- ⑤ 仕上げにねぎを加えて、あたたかいごはんにかけていただく。