

しょくいく 食育だより 11月 (No. 7)

令和5年11月30日
吉和小・中学校
吉和学校給食センター



「おいしさどっさりサラダ」が とうしょう 登場しました!

1・2年生が育てた
さつまいもを使いました!



1年生が国語の時間に材料を考えた「おいしさどっさりサラダ」が給食に登場しました。
当日は、1年生がぱくぱくちゃんねるに出演し、なぜその材料を選んだのかを紹介しました。

**さつまいもを
選んだ理由**

- ・あまくておいしいから。
- ・体がぽかぽかするから。



えだまめを
選んだ理由

- ・はだがつるつるになるから。

**サラダを食べて、冬でも元気に
かぜを引かずに過ごしてほしいです!**

「ぱくぱくちゃんねる」の復習問題!

「おいしさどっさりサラダ」を食べると 元気になるひみつを見つけよう!

下の「おいしさどっさりサラダ」の材料を黄・赤・緑のグループに分けてみましょう!



3色ぞろぞろと
げんきになれるよ!



じまんの給食レシピを 紹介します!

ピピンバ

先日「作り方を知りたい!」と意見箱に届いた2品のレシピを紹介いたします。
ぜひ、お家でも作ってみてください♪

【分量(4人分)】

- ごはん……………茶わん 4杯
- 豚肉スライス……………60g
- 大豆もやし……………100g
- にんじん……………40g
- 白菜キムチ……………60g
- ほうれんそう……………60g
- しょうが……………1 かけ(2g)
- にんにく……………1 かけ(2g)
- しょうゆ……………大さじ 1と 1/3(24g)
- さとう……………大さじ 1と 1/3(12g)
- 酢……………小さじ 1弱(4g)
- トウバンジャン……………少々
- たまご……………1個(50g)
- 塩……………少々
- 白ごま……………大さじ 1強(10g)

【作り方】

- ①材料を切る。
にんじん……………せん切り
白菜キムチ……………ざく切り
ほうれんそう……………1.5cm幅
しょうが・にんにく……………みじん切り
- ②なべを熱し、しょうが・にんにくを炒め、豚肉、にんじんを入れて炒める。
- ③大豆もやしを入れて炒める。
- ④下ゆでしたほうれんそうを入れて炒める。
- ⑤Aの調味料で味付けをする。
- ⑥Bで作った炒り卵、煎った白ごま、ごはんを合わせて完成!

チャプチェ

【分量(4人分)】

- はるさめ……………32g
- 豚肉スライス……………60g
- にんじん……………10g
- こまつな……………60g
- 干しいたけ……………1枚(4g)
- にんにく……………1 かけ(2g)
- しょうゆ……………小さじ 2 (12g)
- こしょう……………少々
- カキエキス……………小さじ 1弱(4g)
- 白ごま……………小さじ 1強(4g)
- ごま油……………大さじ 1/2(6g)

【作り方】

- ①材料を切る。
にんじん……………せん切り
こまつな……………2cm幅
干しいたけ……………戻してせん切り
にんにく……………みじん切り
- ②なべを熱し、にんにくを炒め、豚肉、にんじんを入れて炒める。
- ③干しいたけを入れて炒める。
- ④戻したはるさめを入れて炒める。
- ⑤Aの調味料で味付けをする。
- ⑥下ゆでしたこまつな、煎った白ごま、ごま油を合わせて完成!