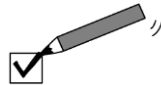




今年度も残りわずかとなりました。どんな1年だったでしょうか。
給食時間も振り返ってみてください。



給食時間チェックリスト



給食の前についていねいに
手洗い・消毒をした



給食着を着るときに髪
の毛をしっかり帽子に
入れた



箸や食器の持ち方、姿勢
などマナーに気をつけて
食べた



給食当番の仕事を
しっかり行った



苦手な食べ物も
ひとくちは挑戦した



給食で新しい発見が
1つ以上あった



◆卒業生の「給食の思い出」の中に出てきた料理のレシピです。家で作ってみませんか。



材料は5人分です。

★鶏のから揚げ

- ・鶏もも皮付き 50g 5個
- ・塩こしょう 少々
- ・薄口しょうゆ 大さじ 2分の1
- ・酒 小さじ 1
- ・おろしにんにく 3g
- ・でんぷん 適量
- ・揚げ油

〈作り方〉

鶏肉に調味料とにんにくで下味をつけ、でんぷんをまぶして油で揚げます。

★魚とにがうりの揚げがらめ

- ・魚角切り（給食ではタラを使いました。
シイラも合います） 200g
- ・にがうり（ワタを取って） 100g
- ・でんぷん 適量
- ・揚げ油

- ・鳥ざらめ 大さじ 1
- ・みりん 大さじ 2分の1
- ・濃口しょうゆ 大さじ 1
- ・水 小さじ 1
- ・ごま 小さじ 1

〈作り方〉

- ①にがうりは縦半分になり、ワタを取って3ミリ程度の厚さにスライスします。
- ②魚とにがうりにでんぷんをつけて油で揚げます。
- ③小鍋にタレを煮立て、②にからめて仕上げにごまをふります。

◆◆給食の思い出◆◆

中学3年生と小学6年生の皆さんにアンコール献立を募集した時に、給食の思い出を書いてもらいました。コロナ流行以前は友達と楽しくおしゃべりして給食時間を過ごしたこと、発生した珍事件、苦手な食べ物を克服できたこと、調理員さんへの感謝の気持ちなど、読んでいるとほっこりした気持ちになりました。いくつか紹介します。

【中学3年生】

- ・コロナのおかげでグループではなく、一人で黙食だった。話して食べるのとは違って、味わって一人で静かに食べることも良かった。でも、またみんなで食べたい。
- ・幼稚園のときからずっと給食はとてもおいしいです。特に手作り黒糖パンのおいしさは今でも忘れられません。
- ・「いただきます」の言葉を間違えて「ごちそうさまでした」と大声で言ってしまったことがある。
- ・苦手な食べ物も給食のおかげで食べられるようになった。卒業までの毎日の給食を、残さず感謝して食べたい。



【小学6年生】

- ・野菜に慣れてきたなあと思ったらうれしかった。
- ・ジャムを開けたら顔に飛んできた。
- ・ABCマカロニスープのアルファベットを並べて文字を作った。
- ・牛乳早飲み選手権がはやった。
- ・余り物があつたらよくじゃんけんをしていた。そしてよく負けた。
- ・ほぼ毎日三時間目ぐらいにおなかやすいていて、給食時間がうれしかった。
- ・外国語学習で考えたメニューが出たのが思い出。
- ・いつもおいしい給食をありがとうございます。



小学6年生・中学3年生のみなさん、**ご卒業おめでとうございます！**

中3のみなさんは、これから自分で食を選択する機会が増えます。食事の準備や食べることにかける時間やお金は、自分の健康、命への投資と考え、食を大切にしてください。食べたものであなたの体は作られます。



楽しい！自炊生活 その⑩「食べることは生きること」

健康に生きるには栄養バランス！でもその栄養バランスを整えるには、何をどのような割合で組み合わせればよいのでしょうか。分かりやすいのが「弁当箱法」と呼ばれる考え方です。主食を3、たんぱく質系のおかずを1、野菜のおかずを2の割合で弁当箱に詰めると、栄養バランスがとれるというもの。「野菜2」は、意識しないと難しいですが、実は給食の汁を抜いて詰め替えると、この割合の弁当になるのです。自炊生活を始めたら、野菜たっぷりの給食を思い出してくださいね。食べることは生きること。楽しんでいきましょう。

自炊生活に向け、栄養士からのメッセージをつづったこのコーナーも今回で終了です。お読みいただきありがとうございました。