

きゅうちゃん ぽこちゃん



第9号

平成28年2月8日発行
智頭町立学校給食センター

立春も過ぎ、暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。これから徐々に暖くなり、梅の花も咲くようになるでしょう。季節の変わり目であるこの時期は、『三寒四温』といい、3日くらい寒い日が続き、その後に4日くらい暖かい日が続くことが多くなります。体調を崩しやすい時期ですので、バランスの良い食事を心がけ、温かいものを食べるなどして、体調を整えましょう。

平成27年度

智頭町学校給食展を開催しました！

智頭町の学校給食や食育の取り組みについて、住民の皆さまに理解と関心を深めてもらい、より良い学校給食にしていくことを目的として、学校給食展を開催しました。1月23日～29日は展示のみ実施し、30日には展示を更に充実させ、講演会や試食会、食育ゲーム大会を開催しました。天候にも恵まれ、多くの方々にご参加いただき、本当にありがとうございました。

児童生徒のみなさんによる給食作品展示

小学校1～4年生と中学生は給食標語、小学校5・6年生は、全校お弁当の日の実践内容と、我が家の自慢料理コンクール応募作品を展示しました。どれも力作ぞろいで、みなさんの目が釘付けでした。



給食センターによる展示

冷凍保存しておいた給食や調理器具の実物、水槽で泳ぐホンモロコ、地元野菜の実物展示などを行い、給食を身近に感じてもらいました。



食育ゲーム大会

はし使い競争、3つの食べ物つりゲーム、カルタ、食育〇×クイズで盛り上がりました。



講演会「全校お弁当の日」の取り組み 岡村指導主事

小中学校で取り組んでいる「全校お弁当の日」について講演をしていただきました。お弁当の日は、お弁当作りを通して、児童生徒の食に対する興味関心を高めると共に、家族への感謝の気持ちを育てることを目的として実施しています。

教科学習と家庭での実践を関連付けた全校お弁当の日の取り組みの意義や、保育園での食育の取り組みなどを「応援会」としてお話していただき、大変有意義な会となりました。



リクエスト献立 (Part 2) を実施します!



先月、全国学校給食週間に合わせて、智頭小学校6年1組と智頭中学校3年1組のリクエスト献立を実施しました。その第2弾として、今月は、6年2組と3年2組の献立を取り入れます。どちらの献立も栄養バランスや食品の組み合わせが上手に考えられていて、良い献立でした。とてもおいしそうな献立です。楽しみにしてください♪

2/10 智頭中 3-2 の献立

- ★枝豆ご飯 ★牛乳
- ★かれいのから揚げ ★キムチ鍋
- ★春雨サラダ

2/29 智頭小 6-2 の献立

- ★揚げパン ★牛乳 ★みかんタルト
- ★コンソメスープ ★海そうサラダ
- ★若鶏肉のはちみつ照り焼き

寒さに負けない食事をしよう

寒い朝でも朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。



給食レシピ紹介 ～鶏肉のじゃぶ～

● 材料 (4人分)

- ・若鶏もも肉 80g
- ・油揚げ 40g
- ・ごぼう 50g
- ・にんじん 50g
- ・しいたけ 50g
- ・だいこん 160g
- ・白ねぎ 50g
- ・削り節 16g
- ・うすくちしょうゆ . . . 大さじ1杯
- ・こいくちしょうゆ . . . 小さじ2杯
- ・料理酒 小さじ1杯
- ・砂糖 小さじ2杯

● 作り方

- ① 削り節でだしをとる。
- ② 鶏肉は一口大、油揚げは短冊、ごぼうはさがき、にんじん・だいこんはいちょう、しいたけは薄切り、白ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁にごぼう、にんじん、だいこん、鶏肉、しいたけ、油揚げの順に入れて煮て、やわらかくなったら調味料を加えて味付けをし、白ねぎを入れて仕上げる。

先月、鳥取県の郷土料理として取り入れたところ、「おいしかった!」と子どもたちから人気でした。智頭中では、2年生の家庭科でじゃぶの調理実習をされます。智頭町では鶏肉ではなく、うぐいのじゃぶを食べられるそうです。



★給食センターより★ ～ 交流給食会に参加しました ～

全国学校給食週間の取り組みの一つとして、1月26日に小学校、1月29日に中学校へ行き、児童生徒のみなさんと一緒に給食を食べさせてもらいました。地元生産者のみなさんも来られ、児童生徒のみなさんからの質問に答えながら、楽しく給食時間をすごしました。

かわいいプレゼントをいただきました →

