

食育だより

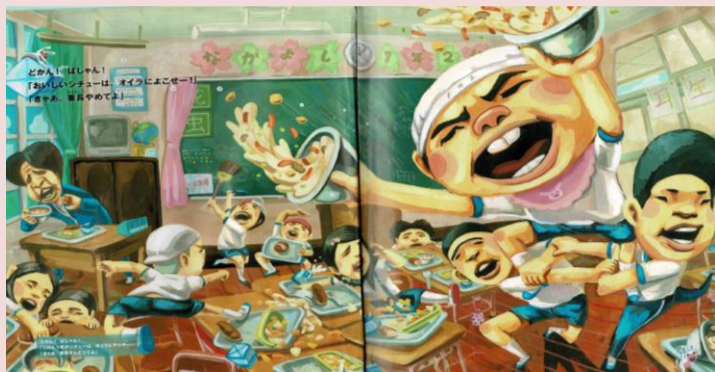


ブックメニュー週間 ~絵本に登場する料理を食べよう~

読書の秋ですね。皆さん本を読んでいますか？本の中に登場する料理はどれも美味しそうに感じられますね。皆さんも本を読んで、どんな味かを想像しながら、ブックメニューを食べてみましょう！



10/26(木):「給食番長」



よしながこうたく(作)

わんぱく小学校の1年2組はいつもおおさわぎ。入学から3ヶ月、まだ一度も、給食を食べていません。ある日...

10/27(金):「ハタハタ、け」



永沢碧衣(作)

焼いたり、煮たり、漬け込んだり。ハタハタからしょつつるができるまでの様子や、男鹿の景色が描かれています。約1.6mの巨大な絵から作られた絵本です。

10/30(月):「いのちのたべもの」



中川ひろたか(文)加藤休三(絵)

おかあさんと、スーパーにおかいもの。きょうのゆうごはんは、よせなべだって。

10/31(火):「ハンバーグハンバーグ」



武田美穂(作)

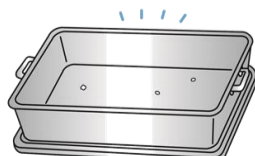
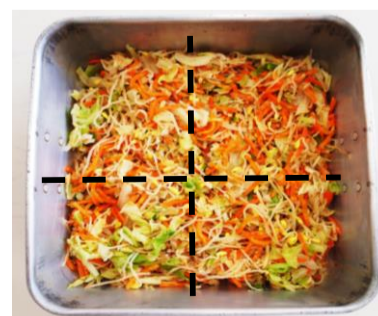
"トントントン""ジュージュー"ハンバーグが作られる様子が絵本になりました。

盛り付けから食べ残しゼロへ~10月は食品ロス月間~

給食は、皆さんの体の成長や活動に合わせた栄養や量を考えられています。給食の盛りつけ当番になったとき、途中でおかすが足りなくなったり、逆に、余ったりしてしまったことはありませんか。食缶の中身が空っぽになるように盛りつけをすると、「必要な食事の量が分かる」「栄養を十分にとることができる」「盛り残し(→食べ残し)が減る」など、たくさんのメリットがあります。今一度自分の配膳や食事の仕方について、振り返ってみましょう。

○ごはんや、野菜のおかずは、盛りつける前にしゃもじやお玉で4等分にします。(先生を入れて)32人の場合はひとかたまりから8人分、24人の場合はひとかたまりから6人分、盛りつけることができるよう、調整をしながら盛りつけましょう。

○盛り終えた食缶の中身は、基本的に空っぽになるようにします。



○汁物は、具が均等に行きわたるよう、底からよくかき混ぜながら盛りつけます。

○和食では、高さを出して立体的にし、皿の余白を残すように盛りつけます。

