

食育だより

おが しりつ しょうちゅうがっつんぶ きょうどうちょうりじょう
男鹿市立小中学校南部共同調理場



栄養たっぷり

旬の夏野菜

を使って

ラタトゥイユ



分量(4人分)

- ・ベーコン…40g
- ・カットトマト(缶)
- ・サラダ油…3g
- …100g
- ・なす…50g
- ・コンソメ…5g
- ・ズッキーニ…50g
- ・おろしにんにく…少々
- ・ピーマン…25g
- ・食塩…2g
- ・こしょう…少々

作り方

- ①なすは乱切り、ズッキーニは1.5cm角、ピーマンは1cm角に切る。
- ②ベーコンを油で炒め、野菜を加えてざっと炒める(後で煮るので軽くでOKです)。
- ③カットトマトを加え、全体量が3分の2位の量になるまで煮込む。
- ④Aで味付けをしてできあがり。

★ラタトゥイユは夏野菜をトマトで煮込んだ南フランスの郷土料理です。お好みで粉チーズやバジルを加えても美味しいですよ。トマトに含まれるリコピンは、加熱することで吸収率がアップします。

★パリオリンピックにちなんで、7月16日にフランス献立が給食に登場します！

～6月は食育月間～

6/3(月)～7(金)南中「マナーアップキャンペーン」

6月3日(月)～7日(金)に給食委員会による「マナーアップキャンペーン」が実施されました。給食委員会の生徒が食事のマナーについて7項目をチェックし、食事のあいさつや姿勢等について意識する機会となりました。7月1日(月)～5日(金)には、「残量調べ」を予定しています。

| | |
|---|-----------------------------|
| 1 | 給食の前にきちんと手を洗ったか。 |
| 2 | 配膳台、テーブルをきちんと拭いていたか。 |
| 3 | 「いただきます」のあいさつをしっかりとできたか。 |
| 4 | 正しい姿勢で食べていたか。 |
| 5 | 「ごちそうさまでした」のあいさつをしっかりとできたか。 |
| 6 | ごみや食べこぼしが床やテーブルの上にないか。 |
| 7 | 栄養バランスに気をつけ、好き嫌いせずに食べていたか。 |

6/14(金)船一小 1年生給食試食会



ご家庭でも、塩分計があればみそ汁の塩分濃度を測定することができます。興味のある方は塩分計を準備し、測定してみてくださいね。

6/28(金)男鹿市統一献立

今年は真鯛の漁獲不足のため、男鹿産ブリを台島大様さんより提供してもらい、海洋高校でさばいていただくこととなりました。献立も「ブリのしょっつるそばろ丼」に変更となります。味付けは猪井醸造さん提供の「鯛しょっつる」です。味わっていただきましょう。

栄養教諭による食育講話の後、親子で給食をいただきました。感想の一部を紹介します。

- ・みそ汁の味が塩分控えめの味で、家で作るのとはしょっぱめなので気を付けようと思いました。
- ・塩分濃度についてや正しいはしの持ち方についてなど知ることができて良かった。
- ・おやつや量や時間についても考え直すきっかけになりました。
- ・給食準備をしっかりとやっている様子を見てすごく感心しました。楽しそうに食べていたので良かったです。

正しいはしの持ち方

①上のはしはえんぴつを持つように。

②下のはしは、親指のつけ根と、薬指で持ちます。

正しいはしの持ち方

③はしを動かすときは、下のはしは動かさず、上のはしを動かすようにします。

④中指がはしとはしの間に入るように。

講話では、実物のはしを用いて、はしの持ち方の確認を行いました。

