



給食から、どんなことを学びましたか？



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

給食時間を振り返ろう 「食育」チェックシート

| | | | | |
|------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|--|
| <p>給食の前に手をきれいに洗えた</p> | <p>給食当番の身支度をきちんとできた</p> | <p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> | <p>地域の産物や食文化を知ることができた</p> | <p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p> |
| <p>食器を正しく並べることができた</p> | <p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p> | <p>よくかんで味わって食べることができた</p> | <p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> | <p>☆この1年の給食時間を振り返り、できたことに○をつけましょう。</p> |

卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

中学3年生のみなさんは、小学校・中学校で9年間続いた学校給食が終了します。これからは、自分で食事を選んだり、作ったりする機会が増えると思いますが、栄養バランスのよい食生活を心がけ、毎日を元気に過ごしてください。

給食レシピ

キャラメルポテト

材料と分量（4人分位）

| | | |
|-------------|------|-----------------------------|
| さつまいも | 250g | |
| 揚げ油 | | |
| 〈キャラメルソース〉 | | |
| 上白糖 | 10g | |
| キャラメルシュガー | 5g | |
| (またはグラニュー糖) | | |
| マーガリン | 5g | *給食では乳製品を含まないマーガリンを使用しています。 |
| (または有塩バター) | | |
| 水 | 6g | |

2月に給食で出した新メニューです。温かなくても冷めてもいいです。

作り方

- ① さつまいもは洗ってヘタを切り落とし、皮付きのまま2cm位の角切りにして、10分位水にさらします。
- ② 水気を切ったさつまいもを低めの温度で揚げます。
*中まで火が通り、表面がカリッとするまで揚げます。
- ③ キャラメルソースを作ります。小鍋などに砂糖、キャラメルシュガー、水を入れて加熱し、砂糖が溶けたらマーガリンを加えます。マーガリンが溶けて、少しとろみがついたら加熱を止めます。
- ④ 油を切ったさつまいもとキャラメルソースをからめてできあがりです。

お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。
<http://oganokyushoku-center.blogspot.jp/>



QRコードでもアクセスできます！

