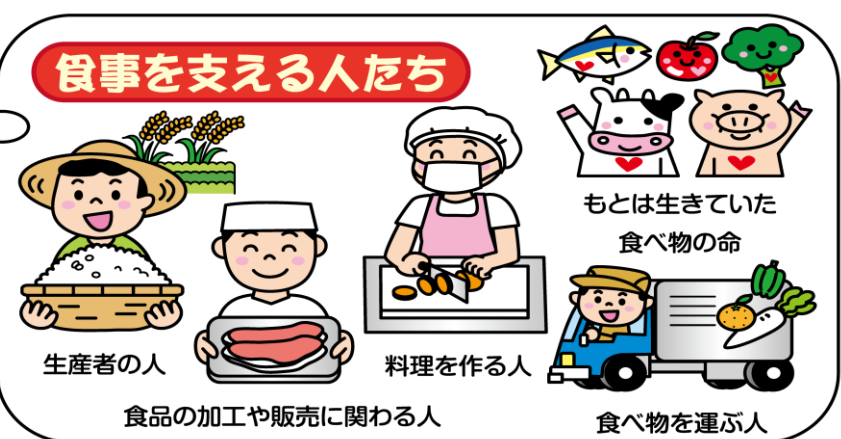
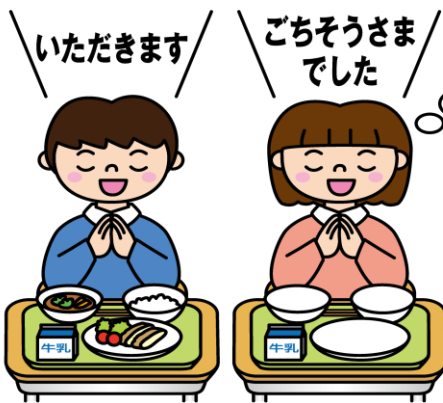




11月食育だより

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



給食のレシピ<かてめし>4人分

【材料（4人分）】

- ・炒め油・・・小さじ1
- ・人参・・・1/3本
- ・ごぼう・・・1/5本
- ・干し椎茸・・・2g
- ・刻みこんぶ・・・4g
- ・油揚げ・・・1枚
- ・刻み凍り豆腐・・・6g
- ・砂糖・・・小さじ2
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・食塩・・・小さじ1/4
- ・酒・・・小さじ1
- ・精白米・・・2合
- ・水・・・適量

【作り方】

- ① お米を洗米し、浸漬させておく。
- ② 刻み凍り豆腐、刻み昆布は水で戻しておく。
- ③ 人参はせん切り、ごぼうはさがき、干し椎茸は戻してスライス、油揚げは短冊に切る。
- ④ フライパンに油をひき、人参とごぼうを加え炒める。
- ⑤ 椎茸、油揚げ、凍り豆腐、刻み昆布を加え炒め、砂糖と醤油で調味する。
- ⑥ 炊飯器に炒めた具を加え、炊飯する。

埼玉県秩父地方の郷土料理です。
ごはんの量を増やすために野菜などの具材を混ぜた混ぜご飯のことです。



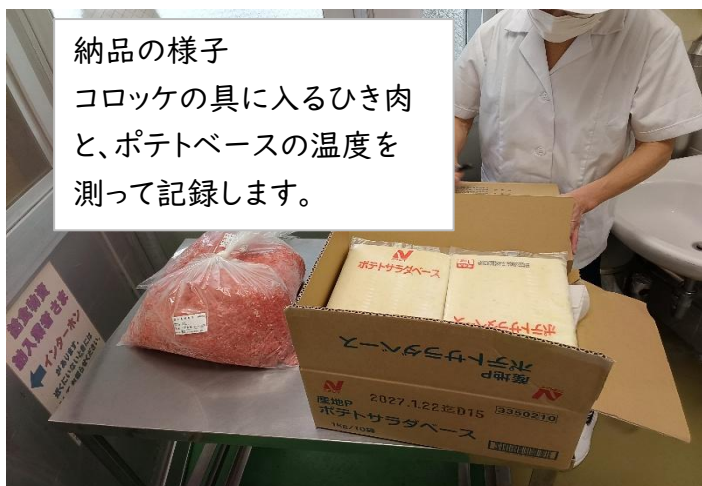
6年生の給食の献立作成(家庭科)

6年生の家庭科の授業で1食分の献立を立てる単位では、今年も給食の献立作りに取り組んでいます。ごはんを主食とし、主菜、副菜、汁物、牛乳の献立を考えます。今までの給食の中から、季節に合った旬を取り入れた献立や子供が好きな献立、調理手順も考慮しながら献立を立てていきます。各個人で献立を考えた後、班ごとで意見を出し合い班での献立を作成します。その後班ごとに発表し、クラス投票で献立を決定します。12月、1月、2月でクラスごと献立を実施する予定となっています。楽しみにしてください。

～給食室と給食の様子～

納品の様子

コロッケの具に入るひき肉と、ポテトベースの温度を測って記録します。



野菜の下処理

写真は野菜裁断機です。



揚げ物

手作りのコロッケをフ라이어で揚げています。



給食室では8時から納品作業が始まり、12時15分の給食の始まりまでに各学年のワゴン室へ運びます。安全でおいしい給食作りのために日々衛生管理に配慮し作業を行っています。

