お家の方といっしょに読みましょう! 食 育 だ よ り



令和3年度 9号 朝倉郡学校給食会

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりましたね。年末年始は、家族でくつろぐことができましたか。 1月は寒い日が続きますが、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気にすごしましょう!

謝して食べましょう!~給食ができるまで~

私たちが食事を食べるまでには、食べ物をつくっている人、食べ物を運んでいる人、料理を作っている人・・・ など、たくさんの人がかかわっていることを知っていますか? また、命をはぐくむ自然の恵みにも感謝の気持ちを 忘れないようにしたいですね。今回は、給食を作ってくださっている調理員さんの仕事を紹介します。



野菜は、連続する3つ のシンクを用いて、水を かえながら3回洗いま す。土や虫、ほこりなど を取り除くために、てい ねいに洗います。



野菜は、フードスラ イサーという機械や 包丁を使って、料理に 合わせて食べやすい 大きさに切ります。

ご飯は、給食室で 米を洗って炊いて います。各クラスの 重量をはかって、つ ぎ分けています。



あえ物やサラダの野菜は、蒸し て温度をはかった後、真空冷却機 に入れてすばやく冷やします。

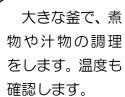
タライで和え、出来上がりの温 度もはかります。ドレッシング は、手作りしています。



11 : 15



11:25





給食が始まる前に、 校長先生が検食をします。 13:30

食べ終わった 後の、食器や食 缶、お盆やはしな どをていねいに 洗い、熱風保管庫 に入れて、熱で消 毒しながら乾燥 させます。

工了回》於電



可仍也允

【材料】4人分

≪具材≫

とり肉こまぎれ 60g

人参・・・・30g 里芋・・・・100g

ごぼう・・・30g

油揚げ・・・・1枚

大根・・・・80g 白菜····80g

小ねぎ・・・10g

≪だし汁≫

いりこ・・・15g

水·····500g

≪だんご≫

小麦粉•••60g

≪味付け≫

濃口しょう油・・小さじ2

淡口しょう油・・小さじ1

みりん・・・小さじ1

塩・・・・・少々

【作り方】

- ① 鍋に水といりこをいれて、だしをとる。
- ② 小麦粉を入れたボウルに水を加えてよく混ぜ、たねを作る。

給食では、給食感謝週間中に

すいとんが登場します。家庭で

も作ってみませんか♪

- ③ 人参と大根はいちょう切り、ごぼうはささがき、里芋は一口大に 切る。油揚げは油抜きにして短冊切りにする。
- ④ 白菜は食べやすい大きさに切り、小ねぎは小口切りにする。
- ⑤ ①のだし汁を煮たてて、とり肉を入れる。火が通ったら②をいれ
- ⑥ ⑤に白菜を入れ、②のたねをちぎりながら加える。
- ⑦⑥の団子に火が通ったら調味し、最後にねぎを加える。