



ごはん まあだ!?

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！

感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、たくさんの方が関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。

8:00



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。

8:40



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。

10:45



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。

10:45



11:15



大きな釜で、煮物や汁物の調理をします。温度も確認します。

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。

エブリン×モ



すいもん

給食では、給食感謝週間中にすいもんが登場します。家庭でも作ってみませんか♪



【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】

- 鍋に水といりこをいれて、だしをとる。
- 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。
- 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。
- 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。
- ①のだし汁を煮たてて、とり肉を入れる。火が通ったら②をいれて煮る。
- ⑤に白菜を入れ、②のたねをちぎりながら加える。
- ⑦の団子に火が通ったら調味し、最後にねぎを加える。