

お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより



# ごはん まあだ!?

令和6年9号 朝倉郡学校給食

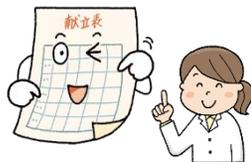
あけましておめでとうございます。新しい年が始まりましたね。年末年始は、家族での団らんを楽しみましたか。一番寒い季節になりますが、「早寝・早起き・朝ごはん」で、学校の生活リズムを元に戻しましょう。

## 給食ができるまでを知り、感謝して食べよう



私たちの給食がどのように作られているか、ここで改めて確認してみましょう。

### 献立づくり



栄養教諭や学校栄養士が、成長期のみなさんにとって必要な栄養バランスを考え、食品を組み合わせる献立を考えています。また、学校の実態に合わせて作っているのも大きな特徴です。

### 身支度を整える



調理員さんは、健康状態を確認し、清潔な調理服、帽子、マスクを身に付けます。手洗いは、爪ブラシを使い、肘までしっかり洗います。

### 検収・下処理



毎朝、注文した食材が届けられます。調理員さんは、数だけではなく、品温や状態をしっかりと確認しています。野菜は泥を落とし、虫やごみなどが入っていないかを確認します。その後水槽で3回洗いをします。

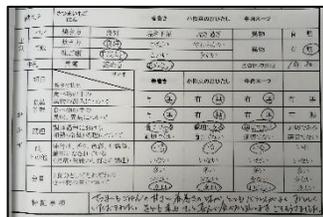
### いただきます

クラスで楽しく会食します。準備や片付けもみんなで協力して行います。



### 検食

給食の30分前に、校長先生が、味付けや安全性などを確認しています。



### 調理・配缶

料理に合わせて野菜などを切ります。調理では、釜やコンベクションオーブンなどを使って様々な料理を作っています。そして、75℃以上温度が上がっているか必ず確認しています。出来上がりの料理の一部も「保存食」として2週間冷凍保管しています。



### 後片付け

食べ終えた給食は、残量をはかり、次の献立作りに役立てます。給食室に戻ってきた食器や食缶を洗浄し、次の日も使えるように消毒保管します。給食室全体を掃除して、給食室の一日が終了です。



## エフロンメモ

## すいとん



1月の給食にすいとんが登場しますよ♪

### 【材料】4人分

#### 【具材】

- とり肉（細切り）60g
- 人参・・・30g
- 里芋・・・100g
- ごぼう・・・30g
- 油揚げ・・・1枚
- 大根・・・80g
- 白菜・・・80g
- 生姜・・・3g
- 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1/2
- 塩・・・少々

### 【作り方】

- 鍋に水といりこをいれて、だしをとる。
- 人参と大根はいちょう切り、ごぼうはささがき、小ねぎは小口切り、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。
- 小麦粉をいれたボウルに水を加えてよく混ぜ、たねを作る。
- ①のだし汁にとり肉、煮えにくい材料からいれて煮る。
- ④に③のたねをちぎり入れながらおとす。
- 調味料で調味し、最後にねぎを加える。

寒い日にあっただかい「すいとん」を作ってみませんか？