



お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより

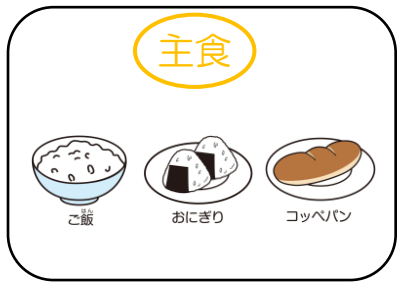
ごはん まあだ!?

令和6年度11号 朝倉郡学校給食会

日に日に暖かく、春らしい気候になってきました。3月は、今の学年で過ごす最後の月になり、まとめの月でもあり、次の学年に進むための準備の月でもあります。これまでの学びを生かし、食生活もレベルアップしてみましょう。

1 食分の献立を考えてみよう！

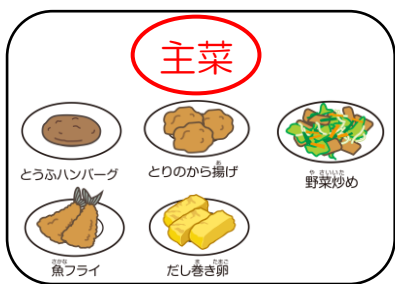
献立は、ご飯、パン、麺などの主食と、味噌汁、スープなどの汁物や飲み物、魚・肉・卵・豆などを使った主菜、野菜などを使った副菜を組み合わせで作ります。



主食だけだとエネルギーのもとしかとれないので **30点**



みんながそろえば **栄養満点!**



主菜をプラスしてからだをつくるもととれて **50点**



副菜も取り入れると体の調子をととのえることができ **70点**



足りない栄養素を補えると **100点**



食事をするときは、3つの食品のグループをバランスよくとることが大切です。

給食では、3つの栄養バランスはもちろん、旬の食材や味付け、いろどり・一人分の量も考えて作っています。食事をする時、給食を参考にしてみてください。



♪エフロン×モ♪ 筑前町の「給食」をつたえる クロダマルごはん



食べることは 生きること



【材料】4人分

- 精白米・・・300g(2合)
- 筑前クロダマル・・・35g
- 酒・・・・・・・・小さじ1
- 水・・・・・・・・420ml



【作り方】

- 1 筑前クロダマルは、フライパンで色がつくまで乾煎りするか、170℃のオーブンで15分焼き、粗熱をとる。
- 2 米は、洗って水気を切っておく。
- 3 炊飯器に、洗った米と分量の水、酒、焼いた筑前クロダマルを入れて油を熱したフライパンで、15分ほど置いた後、炊く。
- 4 炊いたら、軽く混ぜて蒸らす。

筑前クロダマルのゆで方

- 1 筑前クロダマルは、軽く水で洗い、水につけておく。(一晩つけるとよい)
- 2 大きめの鍋に、戻した筑前クロダマルと水をたっぷり入れて加熱する。
- 3 煮立ったらアクをすくいながら、柔らかくなるまで1~2時間茹でる。
- 4 煮汁につけたまま冷ます。

給食で使うときは、朝からじっくり茹でてから、煮物やサラダ、カレーなどの料理に入れています。



みなさんは、この1年間どんな給食時間をすごしてきたでしょうか。

重い食器やおかずを友達と一緒に運んだり、みんなで楽しく給食を食べたり、苦手な食べ物を少しずつ食べることができたり、おかわりじゃんけんでデザートをゲットしたり...😊きっとたくさん思い出があると思います。

私たちは、食べたもので、生きるための栄養を得ています。食べることで、心と体が成長し、健康を保つことができます。「食べることは生きること」、このことを忘れずに、新しい学年や学校で活躍されることを願っています。

