



食育だより

7月号

学校での食育の取組

6月は食育月間でした。芦刈観瀾校が今年度佐賀県食育賞を受賞し、サガテレビの「かちかちPress」内の県政広報テレビ番組「サガラぼ」のコーナーにおいて食育を取り上げられ放送されたことは食育たより6月号でお伝えしましたが、他にもたくさん食育の取組をしましたので紹介します。



6/28(金)1年給食試食会

栄養教諭より給食での取組や衛生管理の講話を聞いた後、おうちの方も子ども達と同様、給食当番をしていただきました。その後、教室でおうちのかたと会食！！



6/20(木)セサミトースト

給食センターの調理の先生が手作りをされました。おいしかったね！！



5年生 家庭科「ゆで野菜サラダを作ろう」

中武教頭先生とTTで計画から実習まで行いました。みんながゆで方マスターに認定されました。

「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！

家庭で作ってみませんか ～給食の献立より～「チャプチェ」



材料と分量（5人分）

	豚肉	80 g
A	しょうゆ	12 c c (大2 / 3)
	三温糖	13 c c (大1、小1)
	にんにく	6 g ※おろしにんにくでもよい
	ごま油	8 c c (小2)
	緑豆春雨	35 g
B	しょうゆ	20 c c (大1強)
	ごま油	4 c c (小1)
	三温糖	7.5 g (小2.5)
	にんじん	30 g
	しめじ	30 g
	ピーマン	50 g
	たまねぎ	100 g
	白ごま	9 g (小3)
C	塩	少々
	こしょう	少々
	サラダ油	



作り方

- ① 豚肉は、Aの調味料とおろしにんにくの中に漬けこみ、ごま油で炒める。
- ② 緑豆春雨はもどして、Bの調味料をからめてオーブンで焼く。
または、ごま油（サラダ油）を入れフライパンで炒めてもよい。
- ③ にんじん、たまねぎ、ピーマンは、せん切りにする。しめじは小房にわけける。
- ④ ごまは焦がさないように煎っておく。
- ⑤ 野菜類をサラダ油で炒め、塩、こしょうで調味する。
- ⑥ ⑤の中に①、②、④を入れ、よく混ぜて調味して仕上げる。
※⑥の調味をし、味が足りなければ調味料をたす。

家庭で作ってみませんか ～給食の献立より～「にんじんのきんぴら」



材料	5人分の分量(g)
にんじん	100
生姜	少々
ごま	少々
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
ごま油	小さじ2
砂糖	小さじ1 / 5
塩	少々

作り方

- ① にんじんはせん切り、しょうがは針しょうがにする。
- ② ごまは焦がさないように煎っておく。
- ③ ごま油を熱し、生姜を香りがでるまで炒め、にんじんも炒める。
- ④ 調味をして仕上げる。



「早寝、早起き、朝ごはん」みそ汁食べて元気に登校！！