

令和元年度 心を育む学校給食週間～



12月2日から9日まで、令和元年度 心を育む学校給食週間を行いました。今年度の本校テーマは、「わが家の自慢料理～〇〇～を使って」です。

本校は野菜や牛乳、卵、ご飯が苦手な児童生徒が多く、それらを使った家庭での自慢料理を募集し、給食の献立に取り入れ、食べてみようという試みを行いました。また、今年度は、毎日、安全で安心、おいしい給食を作ってくださる調理師さんや子どもたちの栄養バランスを考えて毎月の献立を立ててくださる学校栄養士の先生と一緒に給食を食べる機会を設けました。児童生徒の嬉しそうに給食を食べる笑顔が印象的でした。

初めての取り組みでしたが、保護者の方から多数の「わが家の自慢料理」のレシピをいただきました。ご協力ありがとうございました。

心を育む学校給食週間の主な取り組み



- * 「わが家の自慢料理」募集
- * 栄養士の先生に質問！（給食のこと、食べ物のことについて聞いてみよう。）
- * 調理師さん、学校栄養士の先生と一緒に食べよう。
- * 献立の放送（給食委員長）
- * 「調理師さん ありがとうの会」

心を育む学校給食週間の活動内容

- 1 2月2日(月)【1日目】
*わが家の自慢料理「大豆ごはん」
*こんだて放送 一口メモ
*調理師さん、学校栄養士の先生と給食を食べよう①



- 1 2月3日(火)【2日目】
*わが家の自慢料理「ねぎニラチャーハン」
*こんだて放送、一口メモ
*調理師さん、学校栄養士の先生と給食を食べよう②

- 1 2月4日(水)【3日目】
*高等部農芸班のみなさんが作った大根を食べよう
*こんだて放送、一口メモ
*調理師さん、学校栄養士の先生と給食を食べよう③



- 1 2月5日(木)【4日目】
*わが家の自慢料理「コブサラダ」
*こんだて放送、一口メモ
*調理師さん、学校栄養士の先生と給食を食べよう④

- 1 2月9日(月)【5日目】
*わが家の自慢料理「勝ち飯」
*こんだて放送、一口メモ
*調理師さん、ありがとうの会

※ 12月6日(金)は、本校公開授業研究会のため、実施しませんでした。

*****「わが家の自慢料理」レシピ紹介*****
多数いただいた「わが家の自慢料理」の中から、以下の4つを給食でいただきました。「おいしかったです！」

「大豆ごはん」 【Aさんのレシピ】
《材料 3人前》

米 … 2合、乾燥大豆 … 軽くひとつかみ
塩 … ひとつまみ、塩昆布 … 適量

《作り方》

- ① 前の晩に米と乾燥大豆と塩と水を入れセットする。
水は気持ち多めにする。
- ② 翌朝、炊き上がったところに塩昆布を和える。

簡単に作れて
おいしいです。

「ネギニラチャーハン」 【Bさんのレシピ】

《材料 3人前》

温かいご飯 … 1.5合、ちくわ … 1本、長ネギ … 1/2本
玉ねぎ … 小1/4個、ニラ … 7~8本、油 … 大さじ1
しょうゆ … 小さじ2、オイスターソース … 小さじ1
鶏がらスープの素 … 大さじ1、塩・こしょう・カレー粉…少々
卵…2個、マヨネーズ…大さじ1、料理酒…小さじ2

《作り方》

- ① 野菜類、ちくわは食べやすい大きさに細かく切る。
- ② 卵を割り、マヨネーズを混ぜ、ふんわりと卵を焼いて皿に取っておく。
- ③ 油を熱したフライパンで野菜類、ちくわを焼く。野菜がしんなりするまで焼く。
- ④ 温かいご飯を③のフライパンに入れてよく混ぜる。
- ⑤ 調味料(しょうゆ、オイスターソース、鶏がらスープの素、塩、こしょう、カレー粉)で味をつける。
- ⑥ ⑤に②の卵を合わせて焼く。
- ⑦ フライパンの端にチャーハンを寄せ、真ん中をあげ、そこに料理酒を入れ、蒸発させる。数秒たったらチャーハンを混ぜ、1~2分焼く。

カレー風味にすると、
食欲がさらにアップ!

「コブサラダ」 【Cさんのレシピ】

《材料 4人前》

きゅうり、水菜、パプリカ(黄、赤)、ミニトマト、かまぼこ
スモークサーモン、サラダチキン、ゆでだこ、ゆでえび
レモン、オリーブオイル、塩、酢 … 適量

《作り方》

- ① すべての材料を四角にそろえて切る。
- ② 混ぜ合わせる。
- ③ なるべくミニトマト、スモークサーモンは上に飾る。
- ④ オリーブオイル、塩、酢でドレッシングを作る。かけても、混ぜてもよい。

材料をそろえて切
るので、スプーンで
食べられます。

「勝ち飯」 【Dさんのレシピ】

《材料 4人前》

キャベツ … 1/4個、ニラ … 1束、鶏ひき肉 … 300g
サラダ油・麺つゆ … 適量、卵 … 4個、ご飯 … 4人分

《作り方》

- ① キャベツ、ニラをみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、鶏ひき肉を炒め、皿に移す。
- ③ フライパンで①を炒め、②を混ぜ、麺つゆで味付けする。
- ④ 卵をボールに割るかき混ぜ、フライパンで炒め、皿に移す。
- ⑤ ご飯を茶碗に盛りつけ、茶碗の半分に③、もう半分に④をのせて出来上がり。

筋肉のために鶏肉を使います。
運動をする前にはぴったりですね。

他にも多数のおいしそうなお家の「わが家の自慢料理」のレシピをいただきました。今後、献立だよりや学校ホームページで紹介していきます。

どうぞ、お楽しみに♪

「食」で心と身体を育みましょう。