

食育だより

7月 (No. 3)

令和4年7月13日
吉和小・中学校
吉和学校給食センター

なつやす
夏休み！

「料理力」を高めよう！！

あと1週間と少して、いよいよ夏休みです。児童生徒の皆さんは、行事や宿題等、わくわく楽しみな夏休みなのではないかと思います。この機会に「食事のお手伝いチャレンジカード」や、料理作りに取り組んで、料理をする力「料理力」を高め、食の自立をめざしていきましょう。

STEP 1 (小1・2) お手伝いチャレンジャー

野菜を洗う、皮をむく、
まぜる等

《食事のお手伝いの内容(例)》
・食事の準備(飲み物、箸、食器等)
・火や包丁を使わない調理の一部

STEP 2 (小3・4) お手伝いマスター

ピーラーで皮をむく、炊飯器でごはんを炊く、
たまごをわる、野菜をちぎる等

《食事のお手伝いの内容(例)》
・料理の盛り付け
・食器洗い
・火や包丁を使わない調理の一部

STEP 3 (小5・6) 料理名人

炒める、ゆでる等

《食事のお手伝いの内容(例)》
・火や包丁を使った調理
・家庭科の教科書にある一品を作る

STEP 4 (中学校) 料理達人

自分で作ってみたい
料理にチャレンジ！

《食事のお手伝いの内容(例)》
・家庭科の教科書にある料理等を作る

☆ 自分でできる食事のお手伝いをやってみよう！！ ☆

レシピ配付のお知らせ

ランチルーム前の掲示板で「中学校までに作れるようになってほしい料理レシピ」を配付しています。児童生徒の皆さん、この機会にぜひチャレンジしてください。保護者の方も、お立ち寄りの際はぜひレシピをお持ち帰りください。

ほごしゃ
保護者の皆様へ



なつやす 夏休みの食の取組について(お願い)

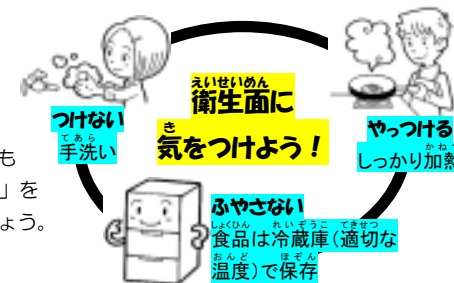
吉和小・中学校では、毎年夏休みに「食事のお手伝いチャレンジカード」を宿題として実施しています。この取組は、調理や食事のお手伝いなど、食事に関わる体験を通して、料理を作るのが好きになったり、食への関心が高まったりする機会とすることを目的として、毎年実施しているものです。今年度は7月21日～31日の間で5日間、8月1日～31日の間で5日間、合計10日間、児童生徒自身が日程とお手伝いの内容を決めて、取組を実施します。

家族の人からの「ありがとう」「助かるよ」「おいしいね」などの声かけで、児童生徒の意欲が増し、自信につながると思います。お忙しいと思いますが、ぜひご協力をお願いします。



「食中毒警報」発令中

6月21日付で、食中毒警報が発令されています。料理を作る時には、食材の衛生管理にも気をつけることも大切です！「(菌を) つかない、増やさない、やっつける」を合言葉に、安全でおいしい楽しい料理作りを心がけましょう。



給食メニュー紹介 6・7月の献立より

ざいりょう
材料(4人分)

焼き竹輪	4本
カレー粉	適量(1.2g)
薄力粉	32g
片栗粉	4g
揚げ油	適量

つく かつ
作り方

- ①焼き竹輪は、縦半分に切る。
- ②薄力粉、片栗粉を分量外の水で溶く。カレー粉を混ぜ、衣を作る。
※水っぽくなりすぎないように、水は様子を見ながら入れる。
- ③竹輪に衣をつけて、油で揚げる。

衣に青のりを入れて「磯部揚げ」にしたり、ごまを入れて「ごま揚げ」にしたり、衣を工夫すると、いろいろな味を楽しめます。「揚げ」を少量の油で揚げ焼きのように「焼く」に変えても作ることができます。暑い夏休みのそうめんのおともはいかがでしょう。

「ゴーヤチップス」

ざいりょう
材料(4人分)

ゴーヤ	60g
片栗粉	12g
揚げ油	適量
塩	お好みで(0.4g)

つく かつ
作り方

- ①ゴーヤを縦半分に切り、中の種とわたをとって薄めの半月切りにする。ペーパーで水気をとる。
- ②ゴーヤに片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③塩をまぶす。

