

給食試食会を行っています

< 7月のいちおし献立 >



原町第一小学校 7/13 学校給食を体験する会



『いちおし献立の日』
に開かれました。
PTA厚生委員の方が
給食当番になり、給食
を配膳しました。限定
30名の保護者の皆さん
に味わっていただき
ました。



保護者の方からの感想

- 給食を体験する会とても楽しみにしていました。予算と安全と色々な事を考えながら、子どもたちにとって下さっているのだと、改めて実感しました。
- 味付け、バランス、とても勉強になりました。とくに「からし和え」食べやすかったです。
- 検査もきちんとされていて安心しています。
- 1回の食事の量がよく分かりました。献立も家で作る時の参考になりました。
- 温かくて、おいしい給食を提供していただき、本当に感謝いたします。

給食食材事前検査の様子も見学していただき『安心・安全な給食』を実感していただいたようです。



旬です! サンマ

北太平洋に生息するサンマは、9月ごろになると産卵のために北海道沖から九州沖に向かって南下していきます。このため、日本近海であぶらがのっておいしいサンマがたくさん水揚げされます。サンマのあぶらには、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。旬の時期においしくいただきましょう。



おいしいサンマの見分け方

- 体が丸々太って大きい
- ピンと張りがある
- 口先や尾の付け根が黄色くなっている
- ウロコがはがれていない



サンマのかば焼き

<材料 4人分>

開きサンマ 4枚(2匹) (1匹を開き2等分にする)	}	おろし生姜 小さじ1
		砂糖 大さじ1
		しょうゆ 大さじ1
		酒 小さじ1
片栗粉 適量		みりん 小さじ1
揚げ油 適量		水 大さじ3

<作り方>

(a)の調味料を鍋に入れ煮立たせ、おろし生姜を加えてタレを作る。

開いたサンマに片栗粉をまぶし、180度に熱した油で揚げる。

揚げたサンマをタレにつける。

ごはんのにのせて食べると、かば焼き丼になります。

