

スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 TEL0244-24-5283

うちの三男、毎日給食をモリモリ食べて笑顔で帰ってきます。でも、お弁当の日は、「ママ！緑の野菜入れないで。」と朝からブーブー言われていました。

枝豆もピーマンも、ほうれん草もこっそり入れてはそっくり返ってきました。「給食だと食べるのになんで？」そんな三男も年中組になり変化が・・・。「ママ、野菜は身体を強くするんだって。」「食べると元気になるんだよ！」と、覚えてたの栄養の話聞かせてくれるようになりました。そして、お弁当に「ブロッコリー入れていいよ。」って、初めて言ってくれました。

息子のちょっとした変化がとてもうれしかったです。身体にいいとわかって食べられる・・・。とってもいいことですね。日々の食育指導に、いつも感謝です。



南相馬市内幼稚園
保護者代表 堀内有希子



令和元年12月22日（日）の「ゆめはっとまつり」 ～食育コーナー～ ご来場ありがとうございました。



今回の食育コーナーは、「だしのひみつ」をテーマにして、だしには、かつお節や昆布、煮干しなどがありますが、みなさんのご家庭ではみそ汁にどんなだしを使っているのでしょうか？ 普段なにげなく使っているだしについて考えました。また、我が家のごはんのおともは何かをカードに書き込んで貼りだして、見てもらいました。

鹿島区で作られている米を使ったごはんの試食やゆずみそ、白だしを使った給食で人気の「和風ポテトサラダ」、南相馬市産の「ロマネスコ」も試食していただきました。

わが家のごはんのおともは？



ごはんのおともコーナーは漬物や納豆、塩辛、やきのり、豆みそなどお馴染みの食べ物や、ハンバーグや麻婆豆腐、カレー、シチューなどの大きな料理、気仙沼ホルモン、おみづけ（山形県）など、多彩なごはんのおともを教えてくださいました。



給食でも提供されている「和風ポテトサラダ」の試食をしてもらい、「おいしい」と評判でした。



クリスマスツリーのモミの木に似ている野菜「ロマネスコ」を「プチぷよ」で彩りよく飾ってみました。

かつお節でとっただしと、かつお節と昆布の混合だしの飲み比べをして、みなさん味の違いに驚いていました。



たくさんの親子が、試食やクイズなど参加されていきました。

おいしい給食作りのために 研修してきました 〈スチームコンベクションの上手な活用方法〉

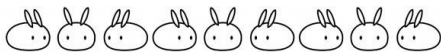
12月24日(火)に小高区にあるタニコー株式会社東福島営業所にて、専門の料理人の方に「スチームコンベクションの上手な活用方法」についての研修をしてきました。スチームコンベクションとは、蒸す、焼く、煮るなどのできる調理機器のことです。

学校給食は、給食時間までに調理し、子どもたちに提供するために、短時間で作業ができるための工夫も必要です。そしてより安全に安心して、おいしい給食が提供できるための知識と技能を身につけるため、調理員さんたちは真剣に耳を傾け、メモをとっていました。

早速、三学期からの給食調理にいかしています。



ホテルパン（スチームコンベクションで使う、食材を並べる鉄板のこと）に、指1本程度のすき間をおいて食材を並べて焼いた方が、火の通りが早く、時間短縮になります。



1月24日から1月30日は、『全国学校給食週間』です

文部科学省では、毎年1月24日～30日までを『全国学校給食週間』としています。



明治時代、おにぎりから始まった給食が、今では豊かな内容になっています。

この学校給食週間の機会に、食べ物に感謝をしたり、食文化や食生活を見つめ直したりしてみましょう。

南相馬市では「地元の食材を楽しもう」をテーマに県産の料理や食材をとり入れた献立になっています。

毎日の給食を楽しみに、また郷土料理を覚えていきましょう。

つくってみよう

ほっきごはん

☆ほっきがいは、火を通すと、より旨味がでできます。

《材料》1人分

- ・ごはん 1杯分
- ・ほっきがい 20g
- ・にんじん 8g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・酒 小さじ1/2
- ・水 50cc
- ・きざみのり 適宜

A

《作り方》

- 1 ほっきがいは、細切り。にんじんは、千切りにする。
- 2 なべにAの調味料を入れて、ひと煮立ちさせ、ほっきがいと人参を入れて煮る。ほっきがいピンク色になったら、火をとめる。
(ほっきがいは、火を加えすぎると、かたくなるので注意)
- 3 ごはんにまぜあわせる。

給食で使用している食材の生産地（1/8～1/15日使用食材）

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
長ねぎ	南相馬市、宮城県	きゅうり	南相馬市	はくさい	南相馬市、茨城県
大根	南相馬市、千葉県 神奈川県	せり	宮城県	鱈	アメリカ、 アラスカ
グリーンカール レタス	南相馬市	にら	南相馬市、茨城県 (鹿島区)	ごぼう	青森県