



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 TEL 0244-24-5283

「馬勝った、ベコ負けた」



これは、私が小さい頃、両親がよく言っていた言葉です。どういう意味なのか尋ねると「旨（うま）かったという意味だよ」と教えてくれました。他愛もない会話ですが、その時の家族の笑顔は、今なお私の心を温めてくれます。

心と一緒に体も温まるのが、朝の「一汁一菜」ではないでしょうか。今年度の福島県の朝食調べでは、朝に汁物を食べる割合が51.5%という結果でした。忙しい朝の時間ですが、「うまかった朝食」で、元気な一日をスタートして欲しいと思います。

《朝のシンプルー汁レシピ》

- ① 前の晩に、野菜を切って煮干し等といっしょに鍋に入れる。
- ② 翌朝、火を付けて一煮立ちさせたら卵を割り入れ中火で5分。
- ③ 火を止め味噌を入れ、蓋をして5分。（完成です）



南相馬市立鹿島小学校
校長 たかの しんいちろう
高野 伸一郎

第3回 南相馬市学校給食従事者研修会が開催されました



1月6日（金）、調理員さんたちの研修会が開催されました。この研修会は、年3回、各学期が始まる前に行われています。前回に続き、市内の調理員と学校栄養士約70名が参加しました。

今回のテーマは、『検収作業の衛生管理』です。食材（肉）が給食施設に届いてからの“検収”について、施設毎に壇上で実際の作業を演じました。参加者は、自分たちの施設との違いや感想等をワークシートに書きながら確認し、その後、グループごとに話し合い、発表しました。



- 手袋・エプロンの付け替え方は？
- 食材を施設内へ運ぶ際の作業動線や保管方法は？ ……………
- *安全な肉の扱い方について、普段の作業と重ね合わせながら見ていくと、たくさんの気づきが出てきます。



8つのグループに分かれ、これから活かしたい所・疑問に感じた所をそれぞれ出し合いました。

話し合ったことを、グループごとに発表しました。



＊ ＊ 新年の学校給食が始まる前に、衛生管理について、みんなで確認しました。 ＊ ＊

つくってみよう!

切り干し大根のハリハリ和え



毎月の給食献立に、『よくかむ』食べ方を意識した献立を提供しています。よくかんで食べるとむし歯予防や肥満予防、便秘予防、消化吸収をよくするはたらきがあります。

今月は、切り干し大根を使ったあえものを提供しました。

【材料】2人分

- ・切り干し大根 6g
- ・きゅうり 20g
- ・にんじん 10g
- ・ロースハム 2枚
- ・青じそドレッシング 小さじ2

【作り方】

- 1 切り干し大根は、水で戻し、サッとゆでる。
- 2 きゅうり、にんじん、ハムは、千切りにする。
- 3 野菜とハムを青じそドレッシングであえて、できあがり。

※ ドレッシングであえてから、少し時間をおくと味がなじみ、おいしくなります。



成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。

また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

日本で食べられている豆



野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる



若いさやを食べる



発芽した芽を食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

給食で使用している食材の生産地 (2/13~2/17の使用食材)

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
はくさい	南相馬市 茨城	えのきたけ	新潟	キャベツ	南相馬市 愛知
レタス	兵庫	さつまいも	福島 茨城	ほうれん草	南相馬市
大根	南相馬市 千葉 神奈川	牛肉	福島県	ねぎ	南相馬市