



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

朝ごはんを食べ、身支度を整えた後に必ず見るものがあります。それは、献立表！「今日の給食は何かなあ。わーい、〇〇だ！」毎朝チェックを欠かしません。分からないものは母に確認したり、自分で想像してみることも。園生活の楽しみの一つになっているようです。

年少の頃は残しがちだった野菜も、今ではおかわりしたよ！と報告する程に。お友達や先生と一緒に食べる事で、苦手なものに挑戦したり、より一層美味しく感じられるのかなと思います。小学生の姉たちと、何をおかわりしたか楽しそうに話している姿もよく見られます。

そんな栄養満点の給食パワーに感謝しながら、明日からも食べることの楽しさと喜びを感じていってほしいです。



南相馬市内幼稚園

わたなべ しゅんこ
保護者代長 渡部 潤子

のまたん 献立の日

南相馬市産食材活用デー

11月は、“だいこん・パプリカ・トマト・きゅうり・ブロッコリー”です。



みなさん、献立表でお気づきの人もいると思いますが、この”のまたん”マークの日は南相馬市産の野菜たっぷりメニューの日です。

11月17日(金)の献立に、相馬農業高校の皆さんが作ったトマトジュースを使っています。



11月15日(水)には、地場産物のブロッコリー・ねぎ・キャベツ・パプリカ・白菜を美味しくいただきました。





令和5年度 ふくしまっ子ごはんコンテスト受賞者を紹介します。

小学校上学年の部 優良賞

南相馬市立原町第一小学校 5年 中津川 千晴さん
「自家製夏野菜で元気な体を作る朝ごはん」

～中津川さんからのコメント～

初めての経験だったので、とても緊張しました。みんなに、分かりやすく伝えて、楽しく料理してもらえるようにがんばりました。



11月18日(土)に行われた『健康レシピ食育料理教室』の講師として、参加した親子に説明してもらいました。



- ・ごはん ・とうもろこしとオクラのみそ汁
- ・だし ・カラフルオムレツ ・ゴーヤの佃煮
- ・人参のきんぴら ・人参の葉のサラダ
- ・ブルーベリーのヨーグルトスムージー



ふくしま応援メニュー
17日(金)の給食に登場しました！

～コンソメジュリアン～



<材料 4人分>

- キャベツ 120g
- 玉ねぎ 100g
- にんじん 40g
- セロリ 20g
- ベーコン 35g
- 白ワイン 小さじ 1
- がらスープ 40g
- 塩 小さじ 1/2
- こしょう 適宜
- うす口しょうゆ 小さじ 1
- 水 400ml

<作り方>

- 1 キャベツ・にんじん・セロリは3cmの長さの千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 ベーコンは千切りにする。
- 3 鍋に②を入れて炒め、油が出てきたら①を加えてしんなりするまで炒める。
- 4 ③に調味料を入れて加熱し、野菜がやわらかくなったら出来上がり。

※ 4種類の野菜と、ベーコンのコンソメスープです。
ベーコンと野菜本来の美味しさが味わえるスープをお召し上がり下さい。

～ジュリアンとは～

フランス料理の切り方の種類のことで、千切りのことをいいます。

給食で使用している食材の生産地(11/13～11/17使用食材)

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
だいこん	南相馬	パプリカ	南相馬	ほうれん草	南相馬
ブロッコリー	南相馬	きゅうり	南相馬	こねぎ	いわき・宮城
はくさい	南相馬・茨城	里芋	南相馬・新潟	グリーン カールレタス	南相馬