令和5年度

南相馬市立幼小中学校食育広報

令和5年12月20日発行〈第8号〉



「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 160244-24-5283



園の畑から「おおきくなあ~れ」と声がして、見てみると魔法の言葉をかけ ながら、野菜達に水をあげたり、草取りしたりする園児の姿があります。園で は、その野菜を収穫して親子クッキングを楽しんでいます。

この日のためにお仕事をお休みにして楽しみにして来るイクメンパパも多 く、子どもと一緒にエプロン、バンダナを身に着けて取り組みます。その表情 はとても真剣で、やわらかくて、とっても微笑ましいものです。

今年の5歳児は「夏野菜カレー」を作りました。クッキングを終えると「おう ちでも作ろうね」の声が聞かれます。子どもと一緒に料理を作る楽しさ、いた だく喜び。そして、おうちでも作ってみようかという小さな約束。それは幸せな 時間です。



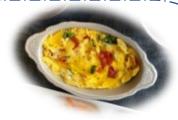
南相馬市立高平・ 大甕幼稚園 園長 菊池 紀子

※ 大根畑菜園の看板前にて

令和5年度「ふくしまっ子ごはんコンテスト」 優良賞 原町第一小学校 5年 中津川 千晴 さんのレシピを紹介

◇◇ カラフルオムレツ ◇◇

1/26(金)に給食のメニューとして登場!



材料(1人分)

- ・卵 2コ ・ミニトマト 5コ ・ピーマン 1/4コ ・パプリカ 1/4コ
- 塩こしょう 少量(小さじ 1/3)

作り方

- ① ミニトマトを半分に切り、種をのぞき、クッキングシートを皿に敷きレン ジで1分加熱する。
- ② ピーマンとパプリカを1cmの角切りにし、レンジで1分加熱する。
- ③ 溶いた卵に塩こしょうをして、器に入れる。
- ④ ミニトマト、ピーマン、パプリカを入れて軽くラップをして、レンジで 1分30秒加熱する。様子をみてさらに加熱する。
 - ※ 冬休みの朝ごはんに、作ってみてはいかがでしょうか?



|2月|日(金)相馬農業高校生徒さんの 🤻 手作りぶどうジャムが給食に登場



原一小.原二小.原三小 ・石二小に「相農ぶどうジ ャム」が提供されました。

原町第一小学校の児童の 皆さんから、相馬農業高校 の生徒さんへ、感想をお渡 ししました。





ふくしま応援メニュー 19日(火)の給食に登場しました!

野菜たっぷり 豆乳豚汁



<材料 4人分>

豚こま肉 100g ごま油 大さじ 1 大根 70g にんじん 50g ごぼう 40g 板こんにゃく 1/4枚 白菜 60g ねぎ 1/2本 めんつゆ 大さじ 1、1/2 水 200ml 豆乳 400ml みそ

大さじ 1/2

く作り方>

- 大根は皮をむいていちょう切り、にんじんは皮をむいて半月切り にし、ごぼうは笹がきにして水にさらし、水分を切る。白菜はざく切 りにする。こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでする。ねぎは斜め切り にする。
- 2 鍋にごま油を入れて中火で熱し、豚肉を炒め、色が変わってきた ら、大根・にんじん・ごぼう・こんにゃくの順に炒める。
- 3 (A)と白菜を加えて5分程煮る。具材がやわらかくなったら(B)と ねぎを加えて沸騰直前まで煮る。
- ※ 豚汁を豆乳でやさしい味わいに仕上げました。炒めた具材をめん つゆと水でやわらかく煮、仕上げに豆乳とみそを加えることで風味 豊かな味わいです。
- ※ 豆乳は沸騰させると分離するので、気をつけて加熱して下さい。

12月3日(日)開催「野馬追いの里健康マラソン大会」では、市内の 調理員さんが朝5:30から調理をし、約4,000人分の豚汁を準備して くださいました。早朝からありがとうございました。



給食で使用している食材の生産地(12/4~12/8使用食材)					
食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
にんじん	千葉	たまねぎ	北海道	ごぼう	青森
小松菜	茨城·南相馬	えのき茸	新潟	みかん	和歌山
ねぎ	南相馬	とり肉	伊達·宮城	ホッケ	アメリカ