



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

「作るって楽しい」

園の畑から「おおきなあ〜れ」と声がかして、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、バンダナを身に付けて取り組みます。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 きくち のりこ 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 ・ ミノトマト 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 ミノ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 ミノトマト、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。様子を見てさらに加熱する。

※ 冬休みの朝ごはん、作ってみてはいかがでしょうか?



12月1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
A	めんつゆ	大さじ 1、1/2
	水	200ml
B	豆乳	400ml
	みそ	大さじ 1/2

<作り方>

- 1 大根は皮をむいてちよう切り、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