

食育だより 10月

〈10月の目標〉
季節の食べ物を知ろう

残暑の厳しい9月でしたが、ようやく暑さも一段落しそうです。
朝晩の気温差があると体調を崩しやすくなります。バランスのよい食事と睡眠をとり、適度な運動をしましょう。



小学部3年生の生活科で
「はたらく人」について学習をしました。

9/4(木)、11(木)に小学部3年生で授業を実施しました。
4日は給食室を見学し、質問を考えました。学校で働く人の仕事を間近で見学し、新しい学びがあったようです。
11日は調理員さんの仕事を体験しました。ボールプールを給食室の大きな釜に見立て、実際に調理員さんが使っている大きなへらと大きなお玉を使ってかき混ぜたり、すくったりしました。また、トングを使って上手に配る体験もしました。

この中に3年生のみそ汁が入っています。



おいそう！たくさん入っているね。

おおきなへら、
重い！

両手でしっかり持って、
下からかき混ぜてみてね。



給食室のお玉は、大きいね。
力持ちじゃないとできない
お仕事だね。



ひとつずつ、そーっと。
上手に盛り付けできたよ！



給食のレシピを紹介します！～スタミナ冷やしうどん～（4人分）

材料	量	材料	量
豚肉	200g	★しょうゆ	大さじ1
☆塩	小さじ1/3	★みりん	小さじ1
☆こしょう	少々	★砂糖	小さじ1
キャベツ	80g	★オイスターソース	小さじ1
にんじん	30g	★中華だし	小さじ1/2
かぼちゃ	80g	★豆板醤	小さじ1/4
にら	20g	ごま油	小さじ1
きくらげ	2g	片栗粉	大さじ1
にんにく	1片	冷凍うどん	4人分
しょうが	1片		
サラダ油	小さじ1		

作り方

- ①豚肉に☆塩、こしょうで下味をつける。
- ②きくらげを水で戻す。
- ③キャベツは、ざく切り、にんじんは、短冊切り、にらは、3cm幅、かぼちゃは、薄切りにする。
- ④サラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
- ⑤豚肉、野菜、きくらげを炒める。
- ⑥ひたひたの水を加えて煮る。
- ⑦★調味料で味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧最後にごま油を加え香り付けをする。
- ⑨茹でて冷やした麺にかける。



豆板醤は、辛いので加減して入れてみてください。中華麺でも美味しいですよ！



