



食育・給食だより

いただきます

平成29年12月13日

川村町立学校給食センター
栄養教諭 山崎美奈

『まるごと長崎県給食』を実施しました!!

11月17日(金)の給食で『まるごと長崎県給食』を実施しました。

11月13日(月)~19日(日)の一週間中は、『学校における地場産物推進週間』でした。この期間中に、調味料を除く食材すべてに長崎県産を使用した給食を実施し、地場産物の活用促進や地産地消、郷土料理等への理解を深めたり、生産に関わる方や食への感謝の念を育むことを目的に実施されています。

さばからあげ

- * さば: 長崎沖
- * 米: 県内産

白菜の甘酢あえ

- * 白菜: 川村産
- * 人参: 大村産

肉は川下精肉店さん(下組)
野菜は川崎商店さん(下組)
木村商店さん(白石)
グリーン東彼新魚市場さん(下組)です!!

牛乳

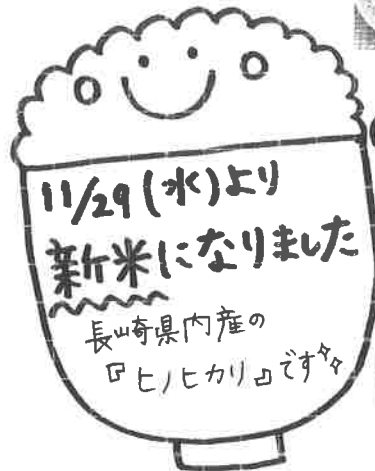
* 島原西農さん

じげもん汁

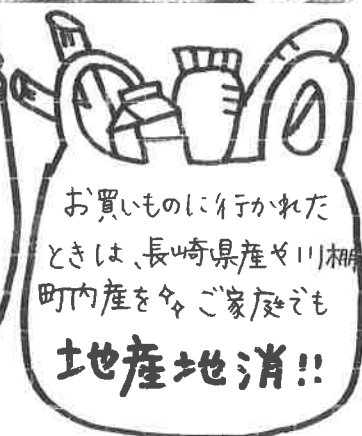
- * 豚肉: 県内産
- * 厚揚げ: 大屋豆腐さん(百津)
- * さつまいも: 川村産
- * たまねぎ: 川村産
- * だいこん: 川村産
- * しめじ: 雲仙産
- * にんじん: 大村産
- * 煮干し: 県内産
- * みそ: チョーコー醤油

「地元のもの」を意味する「じげもん」から名付けました。

今年は昨年度よりも川村町内産を多く使えました!!



11/29(水)より
新米になりました
長崎県内産の『ヒノヒカリ』です。



お買い物に行かれたときは、長崎県産や川村町内産を各ご家庭でも地産地消!!

11/20(月)石木6年生
バイキング給食を実施しました!!

『元気サラダ』を作ろう

1年生の国語『サラダで元気』の中で、りっちゃんが病気になったお母さんに作ってあげたサラダをもとに、給食でも『元気サラダ』を実施しました。家でも作りたい!!とリクエストがありました。給食では、食べやすいようにちょっとアレンジしてごま風味の和風に



〈材料〉 4人分です

- * キャベツ (せん切り) 80g
- * きゅうり (輪切り) 60g
- * にんじん (せん切り) 20g
- * ホールコーン 20g
- * 糸切昆布 (乾燥) 2g
- * ロースハム 30g
- * トマト (角切り) 40g
- * かつおぶし 1g

木村材料さん
これは元気になるサラダ

↑ 仕上げました!!

ごまドレッシング

ドレッシングも簡単に作りましょう

- * ごま 小さじ2
- * 酢 小さじ1
- * さとう 小さじ2
- * シタロしょうゆ 小さじ1
- * ごま油 小さじ2

- * さとう 小さじ1
- * サラダ油 小さじ2
- * 酢 小さじ1
- * しょう 少々

〈作り方〉

- 1 野菜を洗って切る
- 2 昆布はもどいて食べやすい長さに切る
- 3 ドレッシングを作り、材料をあえる

給食では...

- * トマトのかわりにミニトマトをそえました
- * サラダの野菜はさっとゆでて冷やして使っています!!
- * 家庭でも、キャベツやにんじんはさっとゆでて水で冷やすと食べやすくなりますよ

給食指導の内容のお知らせ

中学3年生... よくかむことについて
普段自分がどれくらいかんでいるのかも意識しました!! 目指せ1口30回

やさしいサラダの上に皿うどんのパリパリ麺をのせた「長崎サラダ」もオススメです♡