

今年、残暑もきびしく暑い2学期がはじまっています。そろそろ夏の疲れができてきている人もいるようです。給食の残菜も少なかったり、多かったり、ゼロだったり毎日違ってきます。また、この夏は関西電力による計画停電の対応で献立や給食の回数を変更させていただきました。ご協力ありがとうございました。

★ 今月の給食は？

2学期は、夏の疲れが残っていること、敬老の日があることから「まごわ(は)、やさしい」食事を紹介しています。昔から日本でよく食べられてきた食べ物です。元気で健康に過ごすための知恵がたくさんつまっています。

9月14日の給食は、「まごわ(は)、やさしい」フルメニューです。

- ま・・・ 豆類です。ひじきの五目煮に大豆が入っています→畑のお肉といわれている。
- ご・・・ 太刀魚のから揚げにごまをふりかけている→エレルギーを作ってくれる。
- わ(は)・・・ 海藻類の「ひじき」を使っています→ま味や食物せんいが豊富。
- や・・・ 具だくさんの野菜の味噌汁です→ビタミンや食物せんいが豊富。
- さ・・・ 太刀魚をから揚げにしました→魚には、体にやさしいあぶらが多い。
- し・・・ 味噌汁にしめじをいれています→からだの調子を整えてくれます。
- い・・・ 小学部が芋ほりに行ってきた新鮮さつまいもを味噌汁にいれています→食物せんいやでんぷんが豊富。

ごはん・牛乳・太刀魚のからあげ ・ひじきの五目煮・味噌汁



★ 中学部で「調理員さんの仕事を知らう」の授業をしました。



給食室を外から見学
一給食室を見学し



大きい鍋や釜、調理器具を持ちあげたり、野菜しぼりなど体験しました。



給食を作っている様子をビデオで紹介しました。



- 調理器具が多い
- 洗物がたいへんそう
- ごはんを炊く機械がある

- 量が多い

一学習でわかったこと一

- いっぱいがんばってると思った
- あとかたづけもたいへんそう
- おなべが大きかったです。おもかったです。
- 給食つくるのたいへんそう。
- あぶない！！
- おたまデカイ！



一授業のあと思ったことや知りたいこと一

がんばって給食たべます。

ウイナーがでるとうれしいです。

(質問) 100%のうちどれだけろうじていますか？

(答え) いつもがんばってます。外国(がいこく)の料理(りょうり)がむずかしくて90%ぐらいろうじています。

(質問) 仕事をいっぱいするのはいそがしいですか？

(答え) はい。とても、いそがしいです。

おいしい給食をありがとうございます。



ランチルーム前にいろいろなかぼちゃを展示しています。中でも、「鹿ヶ谷かぼちゃ」は、京都の特産でユニークな形をしためずらしい日本かぼちゃです。めったに見られない貴重なかぼちゃです。ぜひご覧ください。

「ゴーヤの佃煮」好評でした

(材料)

ゴーヤ	500g
ちりめんじゃこ	20g
かつおぶし	10g
いりごま	大さじ3
さとう	150g
しょうゆ	60cc
酢	20cc

(作り方)

1. ゴーヤをたて半分(はんぶん)に切り、種(たね)とわたを取り出し、うすくスライスして湯(ゆ)とおして固(かた)くしぼる。
2. 鍋(なべ)に調味料(たみりょう)を入れて煮(ゆ)たて、ゴーヤとちりめんじゃこを入れて煮汁(ゆじゆ)がなくなるまで煮(ゆ)詰(つめ)める。火(ひ)を止(と)めてかつお節(せつ)を入れて残り(のこり)の水分(すいぶん)を吸(ひ)わせて