

3月 給食だより

平成31年3月号
流山市立八木南調理場

だんだん暖かくなりはじめ、今年度も残りわずかとなりました。
給食室では安心安全でおいしい給食作りに取り組んできましたが、
いかがでしたか？1年間の給食や食生活をふりかえり、今後の
生活に生かしていきましょう。



今月の目標

1年間の給食をふりかえろう

スタート!



①朝食を毎日
食べることが
できた



②食事の前に
石けんで手洗いが
できた



③食事をよくかんで
食べることが
できた



④食品の3つや
6つのグループの
働きを知ることが
できた

⑤感謝の気持ちを
込めて食事のあい
さつができた

⑥苦手な食べ物を
食べることが
できた



⑦はしを正しく
持つことが
できた



⑧季節や行事の
料理を知ることが
できた



⑨間食は時間や量を
決めて食べること
ができた



⑩まわりの人と
楽しく食事
をすること
ができた



ゴール!

いくつ
できるようにな
ったかな?



食生活をふり返ってみてどうでしたか？ できることを増やしていきましょう。

★体によい食べ物を選ぼう

私達の周りにはいろいろな食べ物があふれています。しかし、たくさんの中で体によい食べ物を見分けることができますか？「自分の健康は自分で守る」ことを目標に、よい食べ物を選ぶことができる目や舌を養いましょう。

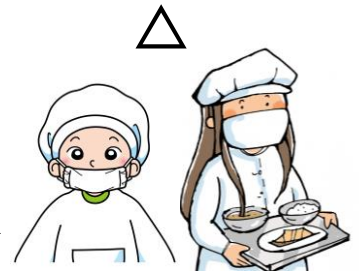
そのために、給食時には、^{にがて}苦手なものでもひと口は食べてみるよう声かけをしています。いろいろな食品をバランスよく食べることが、健康な体作りにつながることを伝えていきたいと思います。





★給食当番さん、マスクや帽子を きちんと身につけていますか？

たまに、鼻や髪の毛が出ている人を見られます。
つばが飛んだり、髪の毛が食べ物についたりすると
不衛生です。食べる人のことを考えて、衛生的な身
だしなみをお願いします。



給食室から

もうすぐ184回の給食が終わります。給食室では、まもなく小学
校を巣立つ6年生の思い出に残る給食にしようと、日々の調理に取り
組んでいます。

2月22日（金）の「ピーマン肉詰め」は、調理員さんの熱意のこ
もった一品でした。長崎小6年の役田君が考えた献立の一品です。

約500個のピーマンは、前日に納品してもらい、数を確認。「肉詰
めにするから」と伝えておいたので、八百屋さんはとても質のよいものを持って来て下さい
ました。

当日は朝5時半から、ピーマンの下処理に取りかかりました。半分に切った後、ヘタの部
分をちぎるのではなく、「芽取り」を使って丸くくりぬいて下さいました。この作業には2時
間かかったそうです…。朝8時には、ピーマンの下処理と、肉のタネ作りが完了。他の学校
からヘルプの調理員さんも加わり、6人がかりでタネをつめる作業に入りました。9時半す
ぎに、長崎小学校分の肉詰めが完成！調理員さんの事前準備とチームプレーのおかげで、と
てもスムーズでした。天板に並べて、180℃で20分焼きました。その後、八木南小の肉
詰めにに取りかかりました。おいしく完成し、残菜はほとんどありませんでした。

2校分の給食で、このような手作りするのにはなかなか難しいのですが、熱意を持って楽
しみながら実現して下さいる調理員さんには、感謝の気持ちでいっぱいです。



おすすめ給食レシピ

◆ピーマン肉詰め◆

【材料（4人分）8個で計算しています】

ピーマン……4個

豚ひき肉……240g

パン粉……1/2カップ

にんにく、しょうがすりおろし…少々

卵……1個半

砂糖……小さじ1強

塩……ひとつまみ

白ワイン……小さじ1

A

中濃ソース……大さじ1.5

トマトケチャップ……大さじ1.5

水……大さじ2.5

白ワイン……小さじ1強

粉チーズ……小さじ1.5



- ①ピーマンは洗って、縦半分に切り、種とヘタを取り除く。
- ②タネの材料をよくねり、8等分する。
- ③ピーマンの内側に小麦粉をまぶし、タネをつめる。取れないように端までぴっちりつめる。
- ④オーブンで180℃20分程度焼く。
- ⑤Aを合わせ、小なべで煮立ててタレを作っておく。
- ⑥焼きあがった肉詰めに⑤をぬる。

タネ