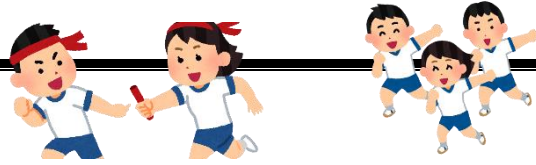


給食だより

R5. 5. 23

今津共同調理場

5月の給食より



① 1年生がグリーンピースのさやむきに挑戦！

旬のグリーンピースをさやつきで注文し、小学校一年生30名にさやむきに取り組んでもらいました。お家でもやったことがある人が多く、すぐにコツをつかんで上手にむいてくれました。このグリーンピースは翌日のカレーライスご飯に入れて給食に登場！今津っ子の中にはピースご飯が苦手な人が結構いましたが、カレー風味にしたことで食べやすくなったようです。「さやむき」という形で給食調理のお手伝いできた一年生、「今日は自分がむいたピースが入ったごはんだったからおいしく感じた。」と笑顔でした。



② 体育大会&運動会応援メニュー

5月8日(月)から19日(金)まで2週間にわたって、運動に必要な栄養を強化した献立を実施しました。特に、スポーツマンに必要な栄養「鉄分」は血液を作る素になり、意識してとらないと日常の食事で不足しやすく、疲れやめまいなどの症状を起こします。～給食鉄分メニュー～



レバーのケチ



磯の香カレー



チョコ蒸しパン(コ
コア入り)



ブロッコリ
サラダ



じゃがいも磯煮



ひじきごはん



鉄のミートソー
ス(レバー入り)

小中両団長がんばりまし

そして、運動会・体育大会目前に子どもたちのやる気を高めるためのデザートとして出した、各団の色をつけた紅白カルピスゼリーを紹介します。

小学校では「紅組はいちご味ですか？」と質問がありましたが、どちらも同じカルピス味で、紅色は食紅をお湯で溶いて色を付けました。子どもたちにも大好評でした。お家でもお試しください。

(カルピスゼリー10個分)

カルピス150CC (濃いめが好きの方は増量してください)、水400CC

ゼラチン15g、熱湯150cc

- 1 カルピスと水を混ぜる。
- 2 熱湯にゼラチンをふり入れよく混ぜ溶かす。
- 3 1と2をよく混ぜ、カップにつぎわけ冷蔵庫で冷やす。
(紅色は食紅を少々お湯で溶いて入れます)



③ 今津調理場初！！お弁当給食

15日(月)は小学校、22日(月)は中学校に今津共同調理場始まって以来初のお弁当給食にチャレンジしました。某お弁当屋さんで人気の「のり弁」を給食で再現することに成功！！小中学生ともに献立表を見たときから期待してくれていた人が多くいたようでした。小4の中には夢にまで出てきた人もいたそうです。事前に小盛希望のアンケートを実施して個に対応させてもらい、残食もほぼありませんでした。「また食べたいです。」とのリクエストもいただきました。次は何弁当がいいでしょうか？

～のり弁ができるまで～



各献立を調理します。(ごはん、魚、ちくわ、きんぴら)

フードパックにごはんをつめ、のりを乗せます。

おかずを乗せていきます。乗せ忘れがないように！



ふたをして完成～～！



うめちりめんごはん、のり、ホキの天玉揚げ、きんぴらごぼろ、ちくわの煮付け