



宇土 ぱくぱく通信

給食センター
作成者：川口

給食センターの一年

あと一か月で令和五年度が終わります。みなさんにとってどんな一年でしたか？

今年度の給食センターは、献立の充実や食育の推進に力を入れ、いろいろなチャレンジをすることができました。

地産地消の推進



毎月、「うとんうまかデー」「ふるさとくまさんデー」を実施しました。今年度は、メロン、ほうれん草など新しい宇土産の食材も使用することができました。

* 食育の推進 *

今年度もたくさん食育の授業を実施しました。授業の後は「苦手の〇〇も食べました」と頑張り伝えてくれ、私たちもたくさんのパワーをもらいました。

一年間を振り返ろう

学校給食は、みなさんが成長し、元気に過ごせるように、栄養のバランスを考え、考えた食事です。一年間の給食時間や自分の食生活について、振り返ってみましょう。



☐にチェックを入れてね！

<input type="checkbox"/> 好き嫌いを克服して食べることができた。	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができた。	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つことができた。
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることをできた。	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べる時は、栄養のバランスを考慮することができた。	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることをできた。(食べ過ぎなかった。)	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。

Let's Cook!

3月の給食メニュー

給食レシピ

南関揚げ丼



※小さなおかずの分量なので、1品として倍量でもいいのかと思います。

<作り方>

- 乾しいたけはもどして、薄く切る。もどし汁はとっておく。生しいたけやしめじでも可。
- 人参は千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- いんげんはゆでて水で冷まし、2cmの長さに切る。
- 鍋に戻し汁または水を100mlと調味料を入れる。
- ④を火にかけ、鶏肉・人参・玉ねぎ・しいたけを入れて煮る。
- 南関揚げ、いんげんを加えたら、溶いた卵を回し入れ蓋をして弱火で卵に火を通し、できあがり！

<材料> 4人分

鶏肉小間切れ	100g
南関揚げ	25g
卵	1~2個
人参	30g
玉ねぎ	120g
いんげん	30g
乾しいたけ	2個
砂糖	小1
薄口しょうゆ	小2
濃口しょうゆ	小1
みりん	小1
酒	小1

※小…小さじ

献立の充実!

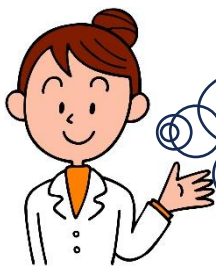


二献立の時は...

小さいおかずが1つのことが多かったのですが

一献立になると...

小さいおかずが2つになることが増えます!



調理の工夫や調理時間の調整などを行うことで、一献立が可能になりました。また、初めての料理にもチャレンジし、献立の充実にも努めています。3月の新メニューもお楽しみに!

知らない人も多い宇土市の献立のユニット

毎日たくさんの給食を作る宇土市の給食センターでは、これまで二献立制を実施してまいりました。二献立制とは、A献立とB献立の二つに学校を分け、一カ月の中で同じ献立が登場するように入れ替える方法です。そのため、兄弟で食べる献立が違う場合もありました。

(共通献立)の実施に向けて、今年度取り組み始めました。その結果、来年度からは完全に一献立になります。