

11月 給食・食育だより

令和元年11月
熊本支援学校

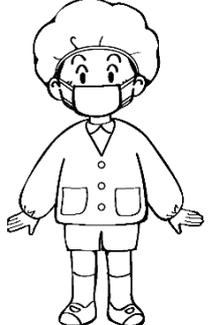
秋も深まり朝夕は冷え込むようになりましたが、みなさん体調を崩していませんか。寒さや空気の乾燥で風邪やインフルエンザ等の感染症にかかりやすい季節になります。規則正しい生活習慣と小まめな手洗い、うがいを心掛けましょう。

＜今月の給食の目標＞
準備と後片づけを上手にしよう

＜給食準備と後片づけについて＞

4月のころに比べるとみなさん給食の準備や後片づけがスムーズにできるようになっています。どのくらいできるようになりましたか。自分に当てはまるものに○をつけましょう。

・小学部のみなさん

①	②	③	④	⑤
手洗いをていねいにした。	エプロン・マスク・三角巾(ぼうし)をつけた。	お皿を並べたり、給食を運んだりした。	台ふきをしたり、机を並べたりした。	給食室の決まった場所に食缶や食器を片づけた。
				

・中学部・高等部のみなさん

①	②	③	④	⑤
手洗いや身支度をきちんとした。	ごはんやおかずをきれいに皿に盛りつけた。	時間内に準備や後片づけができた。	協力して準備や後片づけをすることができた。	給食室の決まった場所に食缶や食器を片づけた。
				



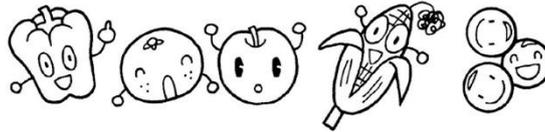
ちいき しょくざい きょうどりょうり し ～地域の食材や郷土料理を知ろう～



地場産物のよさを知ろう



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいたので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。



地域の産物は新鮮なうちに手に入り、安心して食べられる利点があります。また、子どもたちが地域の食材や郷土料理を知ることによって郷土愛を深めることにもつながります。給食でも米や野菜、肉などなるべく熊本県産の食材を使用するようにしています。

作ってみよう！米粉コーンチャウダー

<材料> 4人分

- ・鶏もも小間肉 100g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・白ワインか料理酒 小さじ2
- ・クリームコーン缶 150g程度
- ・じゃがいも 1個 サイコ
- ・人参 1/3本 サイコ
- ・たまねぎ 1/2個 ざく切り
- ・牛乳 200cc
- ・米粉 20g
- ・水 300cc
- ・顆粒コンソメ 5g
- ・塩コショウ 適量
- ・ドライパセリ 適量

<作り方>

- ① 鍋に油を熱し、鶏もも小間肉を炒めて、白ワイン（酒）を振り入れる。
- ② 玉ねぎを入れて炒め、しんなりしてきたらサイコロ状の人参とじゃがいもを加え軽く炒める。
- ③ 水とコンソメを入れて、具材を煮る。
- ④ 米粉は牛乳に入れよく溶いておく。
- ⑤ 具材が煮えたら、コーン缶、米粉入り牛乳を加え、中火でかき混ぜながら煮る。（だんだんトロミがついてきます。）
- ⑥ 塩コショウで味を整えて、仕上げにパセリで彩りをよくしてできあがり。

*牛乳と米粉でやさしい味のチャウダーです