

かわちがっこうえんしょくいく
すこやか河内学校園食育だより

はっぴーらんち HAPPY LUNCH

令和元年11月

かわちちゅう ねんせい しょくのうたいけん そだ つか おかもとしょう おかもとししゅう かわちちゅう こう どういつこんだて
河内中1年生が食農体験で育てたさつまいもを使って、岡本小・岡本西小・河内中の3校で統一献立を
じっし ことし かわちちゅうがっこう ねんせい かんが りょうり なか どういつこんだて えら かがっこう
実施しました。今年も、河内中学校1年生が考えたさつまいも料理の中から1つ、統一献立に選び、各学校
ちょうり かわちちゅう ねんせい みな
で調理しました。河内中1年生の皆さん、たくさんのレシピありがとうございました。

さつまいもの収穫

9月27日(金)にさつまいもを
しゅうかく
収穫しました。たくさんのさつまいも
が、中学生からの手紙と一緒に、岡本
しょうがっこう おかもとししゅうがっこう とど
小学校、岡本西小学校に届きました。



10月29日(火)の献立



- ・パン
- ・チョコレートパテ
- ・牛乳
- ・さつまいもと鶏肉のクリーム煮
- ・和風ゆで野菜サラダ
- ・りんご



「さつまいもと鶏肉のクリーム煮」は、河内中1年 鷺田楓花さんが、
かんが りょうり
考えてくれた料理です。さつまいもがホワイトソースに溶けて、
ほんのり甘くおいしいクリーム煮です。残量もなく好評でした。これからの寒い季節には、ぴったりの
りょうり
料理です。レシピを参考にご家庭でも作ってみてください。

かわちちゅうがっこう 河内中学校



ことし 今年もたくさんのさつまいもが収穫されました。
どういつこんだて おこな まえ かに た せいと
統一献立が行われる前に家庭で食べた生徒たちからは、「先生。今年のさつまいもは甘くて美味
しかったです！給食で出るのが楽しみです。」と
せんせい ことし あま おい
声をかけられました。当日の給食でもほくほく
こえ どうじつ きゅうしょく
した甘いさつまいもはとても美味しく、クリーム
あま おい
煮は取り合いになるほど大人気でした。



おかもとしょうがっこう
岡本小学校



ちゅうがくせい
中学生からのメッセージ



ちようり
調理のようす



さつまいも こんだて
さつまいも献立



いただきます!

この日は、2年1組と4年2組合同のランチルーム給食でした。野菜が苦手な児童も、さつまいもが甘いおかげで「おいしい」と言って、食べていました。寒い日だったので心も体もぼかぼかで、残食もありませんでした。

おかもとにししょうがっこう
岡本西小学校

ぜんじつ
前日のさつまいも洗い

さつまいもを保存するため、新聞紙で包んでくれた人、洗ってくれた人、お手伝いありがとうございます!

ちいききょうぎかい
地域協議会の方々と一緒に会食しました。



ちゅうがくせい
中学生からのメッセージ



さつまいもレシピの紹介

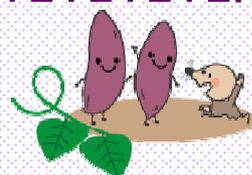
●さつまいもと鶏肉のクリーム煮●

【材料・4人分】

- ・さつまいも 1/2本 (約100g)
- ・たまねぎ 中1/2個
- ・にんじん 1/4本
- ・しめじ 1/3株
- ・グリーンピース 大さじ1
- ・鶏肉 1/3枚
- a {
 - ・小麦粉 大さじ1と1/2
 - ・マーガリン 大さじ1
 - ・牛乳 カップ1/2
- ・炒め油 少々
- ・脱脂粉乳 小さじ4
- ・コンソメ 少々
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・水 適量

【作り方】

1. ホワイトソースを作る。
鍋にバターを溶かし、小麦粉を炒める。
温めた牛乳を少しずつ加えて、ダマができないように滑らかに伸ばす。
2. さつまいもは、皮をむいて、厚さ1.5cmのいちょう切りし、水につけておく。
3. たまねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切りにする。
鶏肉は食べやすい大きさに切る。
4. しめじは、小房に分ける。
5. 鍋に油をひき、とり肉とたまねぎを入れ、たまねぎがしんなりしたら、にんじんを入れて炒める。
6. 鍋に材料が隠れるくらいの水を入れ煮る。
7. 煮立ったら、調味料、さつまいも、しめじを入れる。
8. さつまいもに火が通ったら、火を止め同量の水で溶いた脱脂粉乳を入れ、ホワイトソースを入れる。
9. 再び火をつけ、焦げないように煮立て、グリーンピースをいれる。



ホワイトソースは市販のものやシチューのルーなどを活用してもおいしくできます。シチューのルーを使用した時は、塩を入れすぎないように注意しましょう。