

鬼怒地域学校園



第2号 R.6.2月

鬼怒中学校 御幸が原小学校
平石北小学校 御幸小学校
平石中央小学校

食育だより

～お子様と一緒に読みください～

鬼怒地域学校園食育分科会では、今年度、「好き嫌いをしないで食べよう」を重点テーマに取り組んできました。この1年で嫌いなものが食べられるようになった人はいますか？好き嫌いの指導にはご家庭の協力が必要です。引き続き家庭と学校が連携して取り組んでいきたいと思っております。ご協力よろしくお願いいたします。

我が家のおすすめ苦手食材克服料理紹介

7月に発行した鬼怒地域学校園食育だより第1号で、「我が家のおすすめ苦手食材克服料理」を募集しました。応募して下さったみなさま、ありがとうございました。季節が夏だったので、ピーマン料理の応募が多くありました。その中からいくつかご紹介します。

ピーマンのチーズ炒め

材料（作りやすい分量） ・ピーマン8個 ・ピザ用チーズ カップ1杯

作り方

- ① 温めたフライパンに細切りにしたピーマンを入れて炒める。
- ② ピーマンがこんがり焼けたところに、カップ1杯分のピザ用チーズをふりかける。
- ③ ピーマンがチーズの油でしなしなになり、チーズ部分にパリパリのおこげができたらできあがり。



無限ピーマン

材料（作りやすい分量）

- ・ピーマン 2個 ・かつお節 適量 ・鶏ガラスープの素（小さじ1/2）
- ・ごま油（大さじ1/2） ・ツナ缶（半分） ・塩コショウ（少々）

作り方

- ① 耐熱ボウルに、輪切りにしたピーマン、ツナ、調味料を入れて混ぜる。
- ② レンジで2分加熱する。
- ③ かつお節をかけたら完成。



苦手料理克服献立

1月に地域学校園統一献立として、苦手料理克服献立を実施しました。苦手な野菜・海藻・魚を子供たちが食べやすいように味付けや調理法を工夫しました。

魚はカレー粉で臭みを消して揚げ物にしました。

スープはひじきが苦手な人でも食べやすいメニューです。ぜひお試しください。

クックパッドで給食レシピが公開されています→



麦入りごはん 牛乳
さばのカレー竜田揚げ
ごまあえ ひじきと卵のスープ

給食週間の取り組み



御幸小学校

給食委員会児童が豆つかみ大会に向けてゆるキャラを考えてくれました♪



給食のドキュメンタリー動画やクイズを給食委員児童が作成し、配信しました。



11月ごろより、校内で残食調査・お片付け調査を実施しました。低・中・高でそれぞれよくがんばっていたクラスに給食委員会が作った賞状がおくられました。



給食委員会による豆つかみ大会がありました。大豆を30秒で隣のお皿に何個移せるかを競いました。



箸使いメニューの日には、麺を上手にはさんだり、のりでごはんを巻いたり、様々なお箸の使い方にチャレンジしていました。苦手克服メニューでは、魚やひじきを頑張って食べる姿がみられました。

平石中央小学校

日本の郷土料理について学ぶための週間にしました。

給食委員の児童が料理について調べ、Jamboardなどを利用しまとめ、給食の時間に発表しました。



宮崎県、福岡市の宮崎県産産物を使った、三人の料理人が開発した宮崎製菓の鶏料理です。宮崎の鶏肉やもも肉の旨みを引き出す旨味調味料や、鶏肉の旨み成分を抽出してつくったソースをたっぷりかけて食べるそうです。



食堂前の掲示物として、日本地図を用意し、それぞれの県のシンボルマークを貼り、場所についても学ぶ機会を作りました。

平石北小学校



調理員さんへ、感謝の手紙を書いて渡しました。



調理員さんへインタビュー



豆つまみゲームの実施



保健給食委員会による、給食中の校内放送。はしの持ち方、使い方、今日の給食などについて放送しました。

御幸が原小学校



給食室の調理の様子を撮影した動画を各クラスで視聴



残菜調べ（給食週間中、1番残菜が少なかったクラスにデザートリクエスト券をプレゼント）



残さず食べようカード（目当てを達成した日はシールをはる）での食べ残しを減らす取り組み

鬼怒中学校



片付けと挨拶をしっかりと行おう！

①給食を食べる時は、「いただきます」「ごちそうさまでした」をしっかりと言おう！
②食器を片付ける時は、ごはん粒や魚の骨が残っていないかしっかりと確認しよう！
命をくれた生き物たちや、野菜を作ってくれる農家さんに感謝の気持ちを伝えて給食を食べよう！



栃木の食材いろいろ給食食事マナーアップ強化週間お昼の放送で献立の説明や給食週間についての紹介