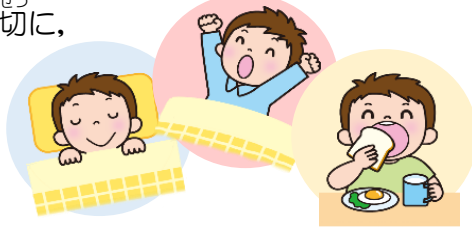


しょくいく 食育だより 7月 (No. 4)

令和5年7月20日
吉和小・中学校
吉和学校給食センター



早いもので、明日から夏休みです。今学期最後の給食は、「1学期間お疲れ(おつかれ)様でした！」の気持ちを込めた『夏野菜のカレーライス』で締めくくりました。夏休みの間も「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」を大切に、規則正しい生活リズムを保ちながら元気に過ごしましょう。



なつやす 夏休みチャレンジクッキング!



じまんの給食レシピを
紹介します!

蒸しパン



【分量 (4個分)】

- 薄力粉.....80g
- ベーキングパウダー.....1.6g
- 三温糖(砂糖).....大さじ3強 (28g)
- 牛乳.....20mL
- 米油(油).....大さじ1と2/3(20g)

【作り方】

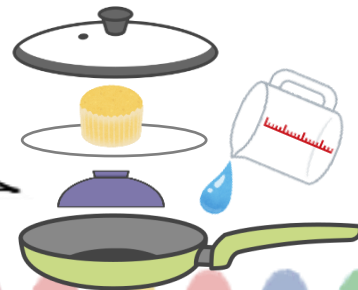
- ① 材料を混ぜる。
- ② アルミカップなどの容器に①を流し入れる。
- ③ 蒸し器で中火で20分ほど蒸す。火が通ったら完成!
(蒸しパンの中心に竹串などを刺し、生の生地が付けばOK!)

「蒸しパンがおいしかった!」との声をたくさんいただきました。シンプルなレシピですが、ふわふわに仕上がります。



蒸し器がない時...

深めのフライパンにお碗を逆さにして入れ、2cm程度水を入れ、平らなお皿を置き、ふたをして火にかければ蒸し器の代わりになりますよ!

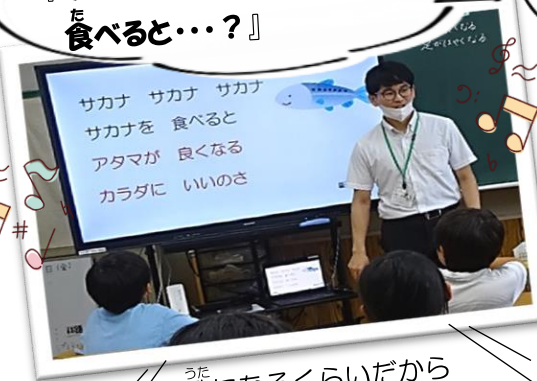


「おさかなパワーを知ろう」



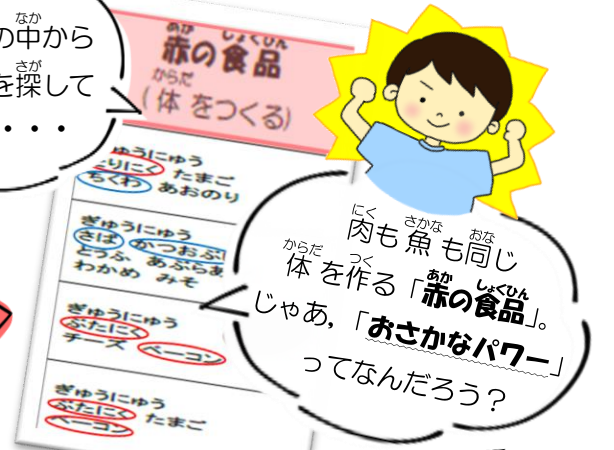
3・4年生の学級活動の時間に、担任の浜崎先生と一緒に魚の栄養「おさかなパワー」についての食育を行いました。

まずは歌詞の続きを考えよう!
『サカナ サカナ サカナ サカナを
食べると...?』



歌になるくらいだから
すごいパワーがありそう!

献立表の中から
肉と魚を探して
みると...



肉も魚も同じ
体を作る「赤の食品」。
じゃあ、「おさかなパワー」
ってなんだろう?

「おさかなパワー」の正体は...

EPA DHA という油!

- 頭がよくなる!
- 血をサラサラにする!
- 元気で長生きできる!



魚の油は
時間が経っても
固まらない!



油を取り出す
実験をして
みると...



勉強したことを
だれに伝えたい?



家族!
吉和学園の
みんな!

吉和学園のみんなに
もっと魚を食べる元気に
なってもらうために...
作戦を考え中です!

えうご期待!