

# ザ・元気



令和4年 4月号

倉敷中央学校給食共同調理場

## ご入学・ご進級おめでとうございます



新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。1日3回の食事と睡眠をきちんととるようにしましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

## 倉敷中央学校給食共同調理場についてご紹介します！

- 場所：倉敷市鶴の浦
- 調理食数：約 10,500 食
- 給食を届けている学校

Aコース：東中、西中、北中、倉敷第一中、新田中

Bコース：南中、福田中、福田南中、水島中、連島中、連島南中

Cコース：玉島小、上成小、乙島小、船穂小、柳井原小

玉島東中、玉島西中、船穂中

- 給食づくりに関わる人

所長1名 栄養教諭・学校栄養職員9名

事務担当3名



給食を作っている調理員



みなさんが楽しみにしてくれるように心をこめておいしい給食づくりに努めていきます。



給食を食べて明るく・楽しく・健康に！みなさんに愛される給食づくりを目標にがんばります。

- 給食を作っている様子

1釜で約1000人分作れるよ！



しっかり混ぜるように、2人で息を合わせて混ぜます！



温度を測って安全を確認！



年齢やクラスの数に応じた量を量って届けます。



クラスに必要な量が入っているの、残さないように配食してね！



## 食育で育てたい6つの力

学校での食育の教材の核となるのは、毎日の給食です。学校での食育はおもに次の6つの視点から、行われています。

食事の大切さ、喜び、楽しさを知る



食べ物を大切にし、かわる人々に感謝する



健康を保つための自己管理能力を身に付ける



マナーや思いやりの気持ちなど社会性をはぐくむ



正しい知識、情報をもとに食品を選ぶ力をもつ



地域の産物や伝統的な食文化を知り、未来に伝える



作ってみよう♪  
給食レシピ



旬の食材を使った季節の献立

## 若竹煮



### 【材料（4人分）】

- ・鶏もも肉 120g
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・たけのこ 水煮 250g
- ・油揚げ 60g
- ・にんじん 1/2本
- ・じゃがいも 小2個
- ・塩蔵わかめ 20g
- ・さやえんどう 30g
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1・1/3
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・だし汁 300ml

A

### 【作り方】

- ① たけのこ・鶏肉は一口大、にんじんはちょう切り、じゃがいもは角切りにして水にさらす。油揚げは短冊に切る。
- ② さやえんどうはすじをとって、さっと塩茹でする。（塩は分量外）
- ③ 塩蔵わかめは洗って1cm程度に切る。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、色が変わったなら、にんじん、たけのこ、じゃがいもを順に入れてさらに炒め、だし汁を加える。
- ⑤ 材料がやわらかくなったらAを加えてさらに煮る。
- ⑥ 最後に②③を加え仕上げる。

⇒裏面に予定献立表の見かたを掲載しています。

♡切り取って給食レシピを集めてね♡