

# たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和4年12月  
編集・発行  
福知山市学校給食会  
学校給食センター  
(小学校)

## 食育の日「給食試食会」を実施しました！

11月18日(金)に「給食試食会」を開催しました。施設見学、給食センターに関わる動画の視聴、講話の後、地場産野菜たっぷりの給食を味わっていただきました。

### 「安心安全で新鮮な野菜を」

11月18日(金)の給食に使われていた大根について、その収穫をお世話になった、きょうと食育先生の福田恭衛さん、森島邦夫さんより「私の野菜栽培」というタイトルでお話をいただきました。

「安心・安全で新鮮な野菜を給食に提供したい」という想いや、野菜ができた時の喜びが野菜作りの原動力になっているというお話をしてくださりました。

また、野菜を作る大変さ、できた時の喜びを子どもたちにも体験してもらえようという取り組みも行っていきたい、という話も聞くことができました。

各家庭でも、プランターを使って手軽に野菜栽培に挑戦できるという話もしてくださりましたので、ぜひ、子どもたちと一緒に野菜の成長を楽しんでみてください。



### ～保護者の方の感想～

野菜栽培の講話は、野菜作りの大変さや学校給食に卸すための熱意を感じ、直接話を聞くことで、おいしい野菜を子どもたちのために作ってられると分かり、安心しました。

子どもと給食のことをもっと話して、プランターで野菜を作ることにチャレンジしてみたいと思いました。

地域の食材を使った給食を作るために、農薬をあまり使わずにお野菜を作られていて、とてもありがたいと感じました。

どれも食べやすい温度、量、味でとてもおいしかったです。

おいしく楽しく大切な食育、我が家でもしていきたいです。



## はくさい 白菜のクリーム煮

【材料】：2人前

・白菜	200g	・サラダ油	大さじ 1/2
・ロースハム	2枚	・塩	小さじ 1/4
・にんじん	40g	・こしょう	少々
・しめじ	50g	・砂糖	大さじ 1/4
・牛乳	100cc	☆でん粉	小さじ 1
・スキムミルク	大さじ 2	☆水	小さじ 2
・水	50cc		



【作り方】：所要時間 25分

- 白菜は一口大のざく切りにする。ハムは半分に切り、重ねて1cm幅に切る。にんじんは薄い半月切りにする。しめじは石づきをとり小房に分ける。
- 牛乳にスキムミルクを溶かしておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、1を炒める。全体に油がまわれば水を入れて中火で煮る。ふたをして弱火にし、5～8分ほど煮る。
- 3に2を入れ、塩、砂糖、こしょうで味を調え、あくをとりながら3分ほど煮る。
- 4に水溶きでん粉(☆)を回し入れ、とろみをつける。

## はくさい 白菜の知っ得情報～

### ○白菜の保存方法は？

切った白菜は、ラップでしっかりと包んでから冷蔵庫で縦にして保存しましょう。

### ○おすすめの調理方法は？

外葉：少しかたいので、炒め物やロール白菜などに。

内葉：甘みがあるので鍋料理やサラダなどに。

芯：鍋料理やスープなどに。薄く切ると火の通りが均一になります。



2学期は、野菜を使ったレシピを紹介してきました。野菜を食べるきっかけにはなりましたか？これからも、お家で野菜を使ったレシピを作ってみてください。

協力：福知山市役所健康医療課