

食育たより

家庭数

令和7年9月18日

長崎市立橋小学校

栄養教諭 安永 No.6



れんじつあつ 暑さのた
連日暑いんですね。暑さのた
めか、食欲が落ちてくる子
み見られます。さて、右のイラス
トは、「安全」に給食時間を
す過ごすために気を付けてほし
いことです。2学期も「安全」
を大切にする橋キッズを目
指しましょう！

！ 食べるときに気をつけること

- ★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう
- ★ 口を閉じてよくかんで食べましょう
- ★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

給食レシピ紹介!

塩麩肉じゃが

【小学校約4人分】

- 豚肉薄切り…100g
- じゃがいも…400g(中3個)
- たまねぎ…150g(小1個)
- つきこんにやく…100g
- にんじん…100g(中1本)
- グリーンピース…20g
- A 塩こうじ…大さじ2
- 砂糖…小さじ1
- みりん…小さじ1
- B だし用昆布…2g(約5cm角)
- 水…200mL
- 油…適量



しょうゆのかわりに塩麩で味付けをしています。

給食では液体塩麩を使っています。

【つくりかた】

☆準備 ~昆布だしをとる~

鍋に昆布と水を入れて30分程度つけ置き後、中火にかける。沸騰直前で昆布を取り出す。

☆調理開始

- だし用昆布と水でだしをとる
- 豚肉、じゃがいもは一口大、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切りに切る。
- つきこんにやくは下ゆでし、あく抜きをする。
- 鍋に油を熱し、豚肉を入れ炒め、色が変ったら、たまねぎ、にんじん、こんにやく、じゃがいもの順に入れ炒める。
- だし汁を入れ、沸騰したらあくを取り、調味料を加え、ふたをして煮る。
- グリーンピースを入れて、火が通ったらできあがり。



1年生保護者試食会

9/10(木) PTA主催の1年生給食試食会でした。

感想を一部紹介します。

- 友達と楽しく食べている様子を見て安心しました。
- 牛乳パックを開けられない子もいたのが気になりました。
- 「家では食べないけど、学校では食べれるよ」と話してくれた子もいました。みんなで食べると頑張れるんだなと思いました。
- 家ではワンプレートで食べさせているが、お茶わんを使う練習をさせようと思いました。



↑ 給食について講話の様子

PTA事務局のみなさん
ありがとうございました!

