

食育だより

平成26年 6月号
 栃木市教育委員会
 学校教育課

栃木市のホームページに
 食育だよりを載せています。
 チェックしてみてください。
<http://www.city.tochigi.lg.jp/>

自分の考えた料理が給食に!!

右の写真は5月15日(木)に大宮北小で提供された給食の写真です。この日の献立は、【とり肉と野菜のトマト煮、オムレツ、ブロッコリーのサラダ、コッペパン、いちごジャム、牛乳】です。

この献立の『とり肉と野菜のトマト煮』は、同小学校5年生の石崎 伯楽さんと解良 紗那さんが考えたレシピをもとに作られています。

2人は昨年度、「子どもの料理コンクール」に作品を応募しました。小学校4～6年生を対象とし、テーマ「作ってみよう! 野菜たっぷりもりもりごはん(平成25年度)」に沿ったメニューを募った料理コンクールです。

たくさんの市内の児童の応募作品の中から、市内の小中学校に勤務する栄養士が、給食として提供できるレシピとして選び、実際に採用いたしました。



子どもの料理コンクール 応募作品

「とり肉と野菜の トマト煮」

レシピを考えてくれた 石崎さんと解良さんに インタビュー



自分たちが考えた献立が実際に給食になって、どうですか。

うれしい!! 合戦場小の友達から、昨日の給食で食べたよ。すごいね。と言ってもらえた。

お友達にそう言ってもらえて、どう思いましたか。

うれしい!!

実際に出来上がったものを見て、どうですか。

思っていたとおりだった!!



大宮北小学校のみなさん にインタビュー

今日の給食はいかがでしたか。



校長

美味いよね!
 あれだけの料理を考えられるのはすごい!!



担任

夏野菜を工夫したところが良かったです。子どもたちは全部食べていました。調理実習が始まるので、良い意識づけになりました。

おいしい!!
 同じクラスの子が考えた料理を市内の全部の小中学校の子が食べているなんて、すごい!!!



クラスメイト

石崎さん・解良さん考案メニュー

とり肉と野菜のトマト煮レシピ(給食ver)

★材料(4人分)★

●鶏もも肉	100g
●玉ねぎ	120g
●なす	40g
●しめじ	40g
●サラダ油	適量
●トマト	80g
●トマト缶(ダイスカット)	120g
●かんぴょう(乾燥)	8g
●枝豆	12g
●コンソメスープの素	4g
●砂糖	2g
●塩・こしょう	少々
●水	280ml

★作り方★

- ① 鶏肉・玉ねぎ・なすは一口大に切り、しめじは小房に分ける。かんぴょうは戻して、1cm程度に切っておく。枝豆はゆでて、鞘から取り出しておく。(市販のむき枝豆の場合はそのまま)
- ② なべにサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。玉ねぎ、なす、しめじを加えて更に炒める。
- ③ 材料が炒めたら、トマトとトマト缶、かんぴょう、水を加えて煮込む。
- ④ コンソメスープの素と砂糖、塩・こしょうを加えて味をととのえたら、最後に枝豆を加えて完成!!

たくさんのご応募 お待ちしています



完食



★子どもの料理コンクール(H26)★

今年度も、子どもの料理コンクールが開催されます。

【対象】 小学校4～6年生
 (個人もしくは2人組)

【テーマ】 主食・主菜・副菜のそろったワンプレートメニュー

【応募について】

栃木市のホームページから応募用紙がダウンロードできます。

<http://www.city.tochigi.lg.jp/hp/page000002000/hpg000001574.htm>

注意事項を確認して、応募してください。

【締切】 平成26年7月10日(木)