

こんだてだより

令和5年1月

綴喜地方学校給食研究会

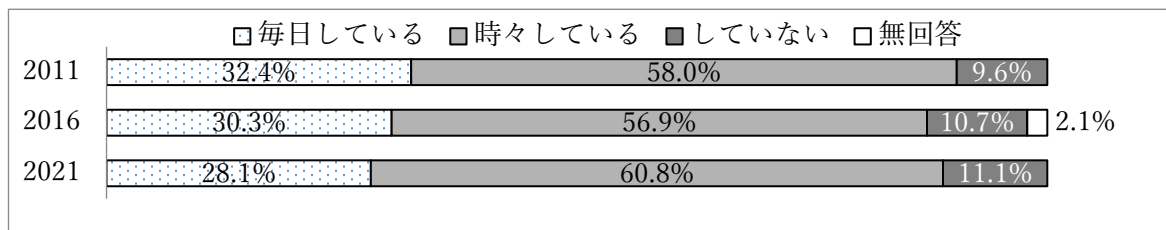
栄養士部会発行

健康な心と身体をつくろう

今年度は、昨年度に綴喜地方の小学5年生を対象に実施した食生活アンケートの結果とそれに合わせた給食レシピを紹介します。日々の食生活の参考にいただければと思います。

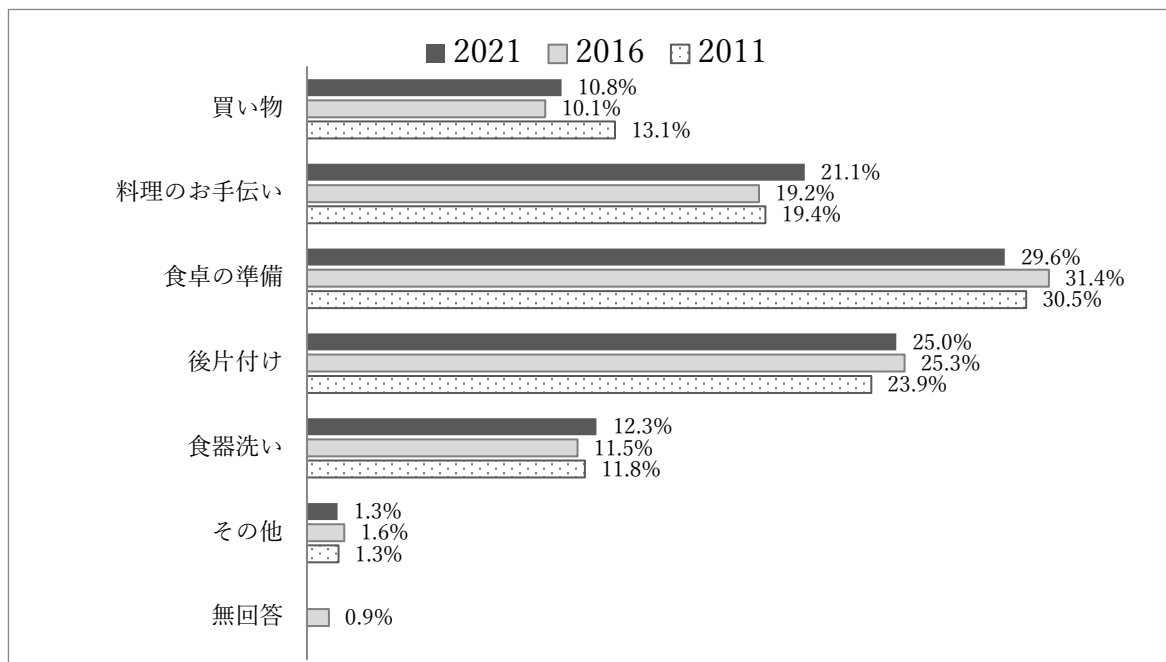
アンケート結果 ～お手伝いについて～

◎食事のお手伝いをしていますか



「時々している」も含めると、9割近くの児童が食事のお手伝いをしています。

◎どんなお手伝いをしていますか



料理のお手伝い、食卓の準備や後片付けなど、様々なお手伝いをしていることが分かります。日々の食事のお手伝いを通して、子どもたちが食に関わる機会を増やしましょう。

作って食べよう！給食の人気献立♪

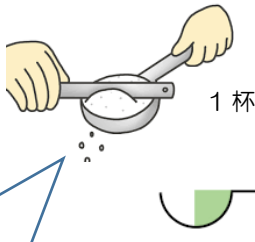
料理のお手伝い ～計量の方法～

調味料などをはかる時の単位に、「大さじ1」「小さじ1」「小さじ1/2」「1カップ」などという表現があります。正しいはかり方を知って、料理のお手伝いにいきましょう。



小さじ=5mL (5 cc)

大さじ=15mL (15 cc)

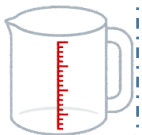


粉末状のものを計量スプーンではかる時は、平らにならします。



液体の場合は、あふれるギリギリの状態まで入れます。表面張力で液体が盛り上がるくらいまでが正しい分量です。「1/2」の場合は、見た目で7分目が目安となります。

料理の1カップとは、計量カップ1杯分のことをいいます。1カップは200mL(cc)です。ただし、お米を一合はかるときに使うカップは、180mL(cc)なので違いに注意しましょう。



～綴喜の給食レシピより～

◎洋風ドレッシング

【材料（作りやすい分量）】	
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
さとう	小さじ2
りんご酢	大さじ3
こい口しょうゆ	大さじ2
油	大さじ2

◎ 中華風ドレッシング

【材料（作りやすい分量）】	
さとう	小さじ4
こい口しょうゆ	大さじ4
酢	大さじ3
ごま油	小さじ2



調味料を混ぜるだけで簡単にドレッシングができます。清潔な容器に入れて冷蔵庫で保存すると日持ちしますが、なるべく早く使い切ってください。