

食育だより 12月

岡山県立岡山東支援学校 2024.12.

今年のカレンダーも残り少なくなってきました。特に冬は風邪やインフルエンザが流行します。衣服の調整をこまめにして、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

給食試食会

コロナ感染の流行により中止していた給食試食会が今年度より再開されました。この日の給食献立は「黒豆栗ごはん、牛乳、さわらの甘酢あんかけ、ひじきあえ、味噌汁、ぶどうゼリー」でした。16名の保護者の方の参加があり、なごやかな雰囲気です。

栄養教諭から学校給食は塩分の基準がかなり低いため減塩に努めていることやフライの衣におからパウダーを混ぜて食物繊維が容易に摂取できるよう工夫しているなどの説明がありました。保護者の方からたくさんの質問があり、学校給食に関心を持っていただく機会となりました。今回は、「黒豆栗ごはん」のレシピを掲載しました。他の料理のレシピについては、今後の食育だよりでお知らせいたします。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。



【黒豆栗ごはん】

材料(2人分): 精白米 1合

乾燥黒豆 10g

栗水煮 40g(甘くないもの)

昆布 5cm

酒 小さじ1

塩こうじ(食塩8%) 30g

作り方

- ・乾燥黒豆を水でもどす。
- ・精白米を洗い、水に30分以上浸す。
- ・栗の水煮の水を切る。

①炊飯器に精白米、酒を入れ、1合の目盛りに合わせて水を入れる。

②塩こうじを入れてかきまぜ、黒豆、栗、昆布を入れて通常の炊飯モードで炊く。



給食室の衛生管理

岡山県の特別支援学校の栄養教諭15名が集まり、11月14日(木)に「衛生管理研究会」が開催されました。本校の給食室の衛生管理について話し合いました。調理の様子を見学した後の協議では、普段気づきにくいことを中心に教えていただきました。その内容を本校の調理員と共有し改善することで、これからも安全な給食を児童生徒に提供できるよう努めていきたいと思っております。

