



令和6年5月10日  
大崎上島町立東野小学校

《5月食育目標》  
〇赤黄緑の食品がそろった  
朝食をとろう

# 1年生 給食ができるまで&豆むき

1年生は学活で、給食がどのようにしてつくられるのかな？をめあてに学習しました。53人分の給食を3人の調理員さんで作っていることや、野菜は土や虫を除くために3回水洗いをする、米は機械で洗うことなどを学習しました。次に、給食で使っているしゃもじを触ってみて、その大きさや重さを体験しました。



最後に、給食室の手伝いでグリーンピースの豆むきをしました。このグリーンピースは次の日の豆ごはんを使うことを伝えると、子供たちは1粒の豆も無駄にしないように、ていねいにむくことができました。



今年度の大崎上島町給食統一メニューは『日本各地の行事食』です。

## たけのこごはん：北海道

端午の節句には、子供の健やかな成長を願い、成長が早い竹にあやかってたけのこを使った炊き込みごはんでお祝いします。一般的には「孟宗竹」のたけのこを使いますが、北海道では、竹林がほとんどなく、笹藪の中の細竹（姫竹）と呼ばれる根曲がり竹のたけのこを使って作ります。

| 材料(4人分) | 分量     | 作り方                                        |
|---------|--------|--------------------------------------------|
| 米       | 2合     | ①米は洗ってザルにあげておく。                            |
| 昆布      | 5g     | ②昆布と水でだし汁をとっておく。                           |
| 水       | 400ml  | ③洗った米に酒と塩、だし汁を入れて炊飯する。(2合の線まで水をたす)         |
| 酒       | 小さじ1   | ③たけのこは細切り、人参はせん切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、せん切りにする。 |
| 塩       | 小さじ1/3 | ④③にしょうゆ、砂糖、みりん、酒を入れて煮る。                    |
| たけのこ    | 120g   | ⑤炊きあがったご飯に、④の具の汁をきって混ぜ、器に盛る。               |
| 人参      | 30g    |                                            |
| 油揚げ     | 40g    |                                            |
| しょうゆ    | 小さじ2   |                                            |
| 砂糖      | 小さじ1   |                                            |
| みりん     | 小さじ1   |                                            |
| 酒       | 小さじ1   |                                            |



## イタリア

## アマトリチャーナ

\*今年度は、毎月給食で世界の料理を提供します。

パンチェッタ(豚バラ肉を塩漬けしたもの)やたまねぎ、トマト、とうがらし、チーズなどを使ったパスタ料理です。

## パスタの種類

### スパゲティ

どんなソースや具材にも合わせやすい。

### ペンネ

ペン先のようななめにカットした円筒状で、トマトソースによく合う。

### ラザーニャ

平たい板状のパスタで、ソースをはさんでオーブンで焼く。

