

たのしいきゅうしゅく

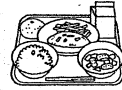
平成30年 1月
川島町学校給食センター
給食だより 9号

新しい1年が始まりました。給食センター職員一同、力を合わせて、安全・安心でおいしい給食作りに取り組んでいきますので、今年もよろしくお願いたします。

田園戦士かわじまん



川島町ごみ減量化大作戦



川島町では、ごみの減量化のためのキャンペーンを実施中です。排出前に水を切る「水キリ」、食べ残しをしない「食ベキリ」、買った食材を使い切る「使いキリ」の3つの「キリ」を実施することでごみの減量化を目指します。給食でもごみ減量化につながる取り組みを普段から行っていることがありますので、ご紹介します。

★水切りをして廃棄

水キリ!

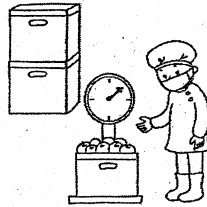
給食の食べ残しは料理ごとに返却してもらっています。各クラスの残り具合を確認しつつ、残ったものは機械に通し、水分を切って廃棄します。汁物や煮物など水分が多いものもしっかり絞っています。



★材料は使う分だけ購入

使いキリ!

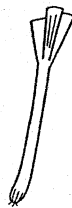
給食をつくるためにはたくさんの材料を使いますが、注文はその日に使う分を計算して購入しています。人参や玉ねぎは毎日使うからまとめて購入!というわけではありません。ある程度まとめて頼む調味料や乾物も、使う量を計算しているため、買いすぎるということはなく無駄なく使います。



★食材を工夫して使う

使いキリ!

ねぎの青い部分は、切り落として念入りに洗い、よく炒めて使っています。また、手作りふりかけに使うかつお節は、だしを取った後のだしガラを使用しています。大根やかぶの葉を使うこともあり、捨ててしまうような部分も、工夫して給食に取り入れるようになっています



食べキリ!

★残食調査の実施

今年度は三保谷小と川島中で残食調査を実施しました。調査を行うことで、食べ残しに関心を持ち、食生活を振り返ることがねらいです。給食の時間には、先生が食缶を持って余りを配っている姿や、お皿を持っておかわりに出てくる児童・生徒の姿が見られます。食べれば体への資源、残せばごみとなってしまいます。子供たちには、食べ残しに対して「もったいない」という気持ちを持ち、食べ物を大切にすることを育ててほしいと願います。



川島中給食委員会 活動の様子

★その他にも

飲み終わった牛乳パックは、リサイクルのため、学校で児童・生徒が開いて洗い、乾かしています。手間はかかりますが、紙容器、プラ容器などの資源を分別する必要があるということを普段の生活で学んでいます。

* 給食メニュー紹介 *

「使いキリ」で登場しました、手作りふりかけのレシピをご紹介します。乾物の残りがあるという時にもどうぞ!ちりめんじゃこやひじきが入っているのでカルシウムや鉄分など不足しがちな栄養素がとれます。

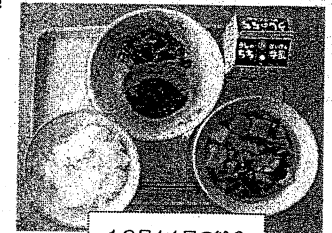
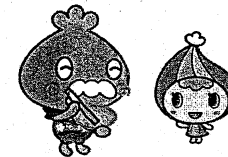
《 ひじきのしっとりふりかけ 》

—材料— 10人分

- ・ちりめんじゃこ 30g
- ・干しひじき 5g
- ・かつお節 30g
- ・白ごま 15g
- ・三温糖(上白糖) 10g
- ・しょうゆ 20g
- ・酒 15g
- ・みりん 8g
- ・出汁(水) 15g

—作り方—

- ① ひじきは戻しておく。
- ② 白ごま、ちりめんじゃこを炒り、取り出しておく。
- ③ かつおぶし、ひじきを炒る。
- ④ 水分がなくなってきたら、合わせた調味料を加える。(調味料が入ると焦げやすくなりますので注意してください)
- ⑤ ②を加えてできあがり!



12月11日の給食

*調味料はあくまでも目安です。好みで調整してください

*ちりめんじゃこやひじきのかわりに、炒って荒目に砕いた桜えびや刻んだカリカリ梅、青のりなどを加えてもおいしいです!