



# 常滑市給食だより

9月号

いよいよ9月になりました。



夏

今年の



子どもたち

は、これから



朝食を見直そう



夏の疲れ

が出てくるかもしれません。

2学期を



元気

にスタートできるよう、



朝食

をきちんと



食べて

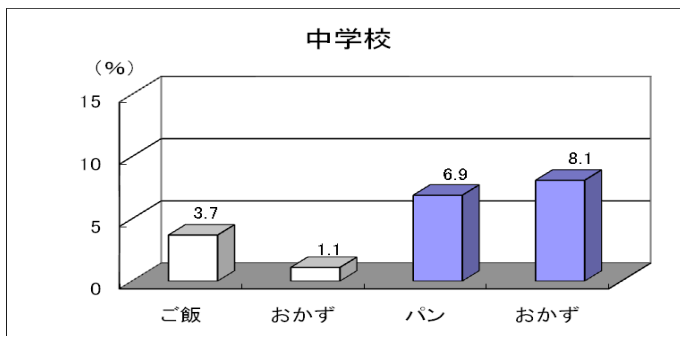
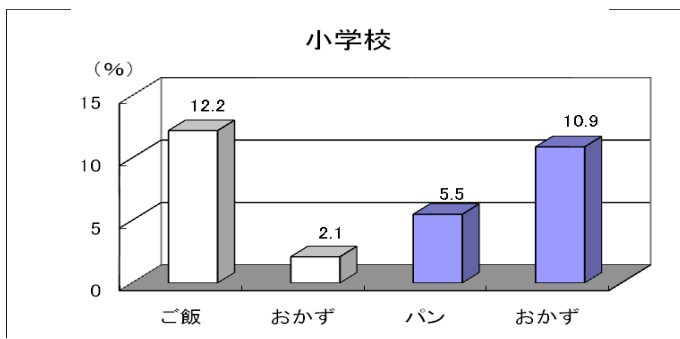
体調を整えましょう。

## 親子で楽しく料理したよ！

8月5・6日に親子料理教室を開催しました。「簡単朝ごはん」を親子で協力して作りました。

## 「はじめ一口 もう一口」できたかな？

市内小中学生の食べ残し量調査結果



ご飯の日：ふきとあなごのちらし寿司・けんちん汁・れんこんの磯辺揚げ  
パンの日：スライスパン・野菜のトマト煮・冷しゃぶサラダ・いちじくジャム

グラフは6月の調査結果です。小中学生一人あたりが食べた主食（ご飯・パンの日各1日）と同日のおかずの割合で、市内全小中学生の平均です。

そのなかでも主食の食べ残しの少ない学校と多い学校の差が大きく、特に小学校のご飯では約10倍の差がありました。

## おうちごはん

作ってみよう！

### 照り鶏



材料（1人分）

鶏もも肉	50 g
下味	
しょうが	1 g
しょうゆ	2 g
酒	2 g
衣	
小麦粉	4 g
でんぷん	8 g
揚げ油	
たれ	
しょうゆ	5 g
砂糖	4 g
でんぷん	1 g

- ① しょうがはおろす。
- ② 鶏肉に①としょうゆ・酒で30分下味を浸ける。
- ③ 小麦粉とでんぷんを混ぜ②にまぶし、揚げる。
- ④ しょうゆ・砂糖・でんぷんを煮合わせ、たれを作る。
- ⑤ 揚げた鶏肉に④をからめる。

### メニュー紹介

- じゃこおにぎり
- 鮭おにぎり
- ウィンナーと  
キャベツのオムレツ
- バナナトースト
- レタスと卵のスープ
- フルーツのベジタブル  
ポンチ



### 子どもの感想

- ・ じょうずにできた。
- ・ オムレツはひっくり返すのがむずかしかった。
- ・ おいしかった。
- ・ 家でもいろいろな料理を作ってみたい。



### おうちの人の感想

- ・ なかなか子どもと一緒に作る機会がないので、いい経験ができました。
- ・ 食べない野菜も食べていました。
- ・ いろいろなメニューを作ることができて参考になりました。



包丁・フライパンなどをじょうずに扱って作ることができました。

子どもたちは料理作りの体験を通して、食べてみようという気持ちになってくれたようです。