

# 食育だより

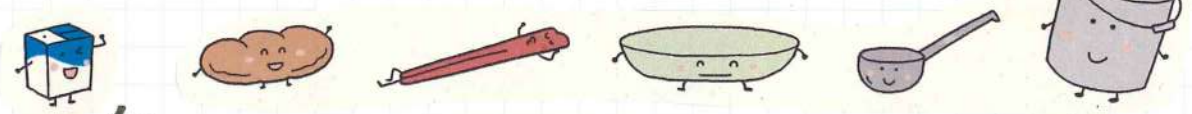
## 5月

舞鶴市立  
中舞鶴小学校  
令和3年5月26日



### 一生懸命作っています!

早い梅雨に入り、ジメジメとした日が続いています。  
暑い中でも、みなさんのために毎日一生懸命給食を作っている  
ウオクニ(株)の5名の調理員さんをご紹介します。



### インタビュー

- ① お名前を教えてください。
- ② 好きな給食は何ですか?
- ③ お仕事をされていて、「うれしい」と感じる時を教えてください!



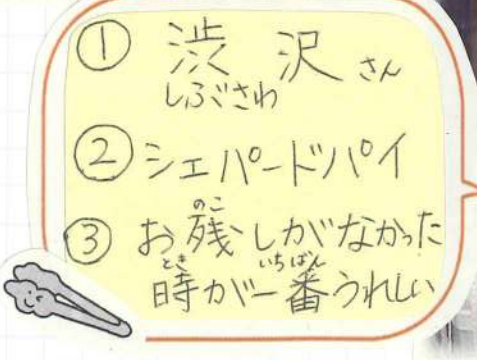
- ① 島崎さん
- ② 肉味噌担々麺
- ③ 旬の食材を調理し季節を感じる時



- ① 児嶋さん
- ② 七打大根の豚キムチ
- ③ 返却の時に「おいしかった」と言ってくれた時



- ① 江上さん
- ② マーボー豆腐
- ③ 給食についての意見を聞いたとき



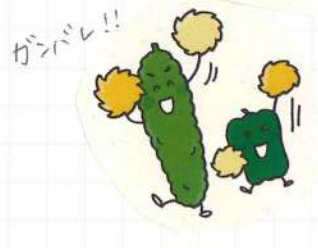
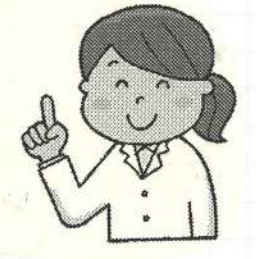
- ① 澁沢さん
- ② シェパードパイ
- ③ お残りしかなかった時が一番うれしい



- ① 能村さん
- ② 親子うどん
- ③ 幸せの味の給食がうくれたとき!!!

おしえてはるくち先生!

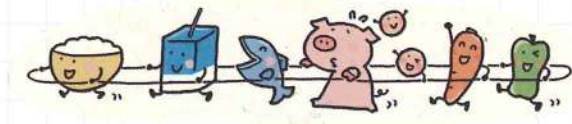
みなさんのギモンにお答えします!



Q. 生まれながらの苦手なものってあるの?  
A. あります。でも、克服できます!!

人は、初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。  
また、動物は、体に必要なものを「おいしい」、有害なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーや体を  
つくるもとをふくむ甘味やうま味、塩味を好みます。しかし、くさたものは酸、はく、有毒なものは苦いものが多いため、酸味や苦味のある  
食べ物を避けることがあります。

体に害がないとわかると食べられるようになるので、  
苦手なものも残さず、食べる練習をすることが大切です。



初めてのちゅうぞうはこわいけど、練習したらできる... 鉄棒の技といっしょだね!

### 給食レシピ

### 肉みそひじき丼

材料(4人分)

- とりひき肉 160g
- しょうが(みじん切り) 1かけ
- 玉ねぎ(横半分、うす切り) 1/2こ
- にんじん(千切り) 1/2本
- ひじき(乾燥) (もどす) 大さじ2
- 三度豆(ゆで3cmに切る) 20g
- サラダ油 小さじ1
- さけ 小さじ1
- さとう 大さじ1と1/3
- しょうゆ 大さじ1/2
- みりん 小さじ1
- みそ 大さじ1と1/3

作り方

1. フライパンにサラダ油としょうがを入れて弱火にかけ、香りが出たらとりひき肉を入れていこめる。
2. 水気を切ったひじき、玉ねぎ、にんじんを入れて中火でいこめる。
3. にんじんがやわらかくなったら、合わせておいた★の調味料と三度豆を入れ、よく混ぜる。

