

給食だより

令和 2 年 1 1 月
岩 沼 西 中 学 校

11月13日~19日はいわぬま食育ウィークです。



いわぬま食育ウィークとは、11月13日から11月19日まで、市内の小中学校・保育所・食育関係団体それぞれで行われるイベントです。11月の宮城県の食育推進月間にあわせて実施し、自分達が食べている食事について関心を持ってもらい、普段から体によい食べ方について意識してもらおうというものです。

今年度のテーマは「げんきアップ～野菜をたべよう2～」です。市内小中学校・保育所・保育園でそれぞれテーマに沿った地場産物を使った共通メニューを提供したり、食育レターを通じて「食」に関する情報を市内に広くお伝えします。

絵本献立があります



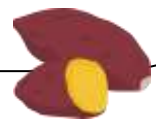
11月16日から11月26日は西中読書週間になります。

その期間のうち、3日間、給食とのコラボで、絵本や小説に出てくる料理を給食用にアレンジして作る予定です。学センにおいてある本なので、ぜひ読んでみてください！

作ってみませんか？ 手作りスイートポテト



さつまいもは、ビタミンや食物繊維がたっぷり！秋から冬の今が美味しい時期です。簡単に作れます。



【材料】（4人分）

さつまいも	中1本 (200g)
牛乳	35g
バター	3g
上白糖	20g
塩	少々
生クリーム	20g
卵	24g (つや出し用)
型	4個 (アルミカップ等)

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、小さく切って蒸す。
(蒸し器がない場合は、電子レンジで火を通す等でも作れます)
- ② 火が通ったらマッシャーで潰して、温かいうちに
バター・砂糖・塩を入れよく潰す。
- ③ 牛乳と生クリームも入れてさらに潰す。
- ④ 4等分して形成しアルミカップに入れる。上に溶き卵を塗る。
- ⑤ オープンを温めて、焼き色がつくまで焼く。
(給食では、200度17分程度)
※ご家庭の機器に合わせて調整してください。

<お知らせ>

11月9日~11月13日に、栄養士を目指す学生が2名、岩沼西中学校に来る予定です。みなさんよろしくお願ひします。