



二中食育だより3月号

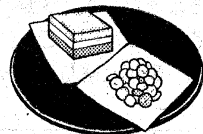
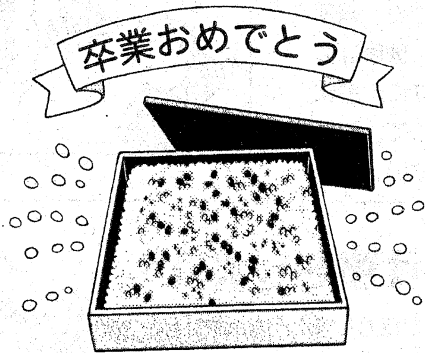
2023. 3. 1
豊中市立第二中学校
栄養教諭

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。ご卒業を迎えるみなさん、おめでとうございます。

さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは給食をとおしてさまざまなことを学んできました。給食が栄養となって体も心も健康になってくれたらうれしいです。今年度に行き届いたことや、これからがんばりたいことを考えてみるのもいいですね。

給食の時間に教室を訪問しています！

1～2月の食に関する指導は、「食品ロスについて」です。家庭科で学習した学年もありますが、給食の残りや家庭での食品ロスを減らすために心がけてほしいことをパワーポイントを使って話しました。



1/30～2/3 2年生家庭科で「鯖飯」づくり

2年生は「肉まん」に引き続き、2回目の調理実習です。今回は「鯖飯」です。ポリ袋（高密度ポリエチレン袋）に食材を入れて、湯せんで加熱するので防災食にもなります。出来上がりをおにぎりにしてから袋を開けて食べていました。おいしかったようです。鯖缶は、鮭缶や焼き鳥缶に変えてもできます。

- 【材料】米（無洗米がよい）50ml、水50ml、鯖の缶詰（汁ごと）1/6缶、塩昆布2g
- 【手順】1. 材料をすべてポリ袋に入れて空気を抜いて結ぶ。
2. 20分間吸水させる。
3. 鍋の底に網・落としぶた・皿などを入れて湯を沸騰させ、袋を入れて20分湯せんする。（中火）
4. 火を止めてそのまま10分放置（蒸らし）する。



ポリ袋に材料と水を入れる



空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ



鍋に網などを入れて湯せんする



おにぎりにしていただきます！