

栄養職員部の活動

平成 24 年 7 月 30 日（月） 栄養教諭・学校栄養職員リーダー研修会

東日本大震災を受けての学校給食の現状と題し、宮城県の栄養教諭 佐々木 藍子先生に講演をしていただきました。震災を受け、自分に何ができるか。日頃の危機管理はどのようにしておけばよいか。これから、自分たちが考えていなくてはならないことを、たくさん学ぶことができました。

平成 24 年 10 月 5 日（金） 八幡浜・西宇和合同 衛生管理研修会

平成 24 年 10 月 18 日（木） 栄養教諭・学校栄養職員研究大会



**小学生でも簡単に作れる朝ごはんです。
少し早起きして作ってみませんか。**

ぺったん卵やき

材 料 卵—1ヶ ちりめん・かつお節・しょうゆ—少々 油—少々
(1人分)

- 作り方
- ①フライパンに油を入れて温め、卵を割り入れる。
 - ②卵の黄身をつぶし、少し広げる。その上にちりめん、かつお節をふりかける。
 - ③まわりが固まってきたら、半分に折って焼き上げる。
 - ④好みでしょうゆをかける。

きゅうりちくわ・ミニトマト

材 料 きゅうり—1/4本 ちくわ—半分 ミニトマト—2ヶ
(1人分)

- 作り方
- ①きゅうりはちくわの穴に入るくらいの大きさに、たて長く切る。
 - ②きゅうりをちくわの穴に詰め込み、食べやすい大きさに切る。
 - ③ミニトマトは洗って、へたをとる。

キャベツとわかめのスープ

材 料 キャベツ—大きな葉 1/2枚 ワカメ—1g のり—少々
(1人分) 固形コンソメ—半分 塩・こしょう—少々 水—150ml

- 作り方
- ①鍋に湯を沸かし、固形コンソメを入れてとかす。わかめは水につけてもどす。
 - ②キャベツの葉は、手でちぎりながら入れる。やわらかくなったら、もどしたわかめの水気を切って入れて、塩・こしょうで味を整える。



家庭で食について話してみませんか。
堅苦しい話はしなくてもいいですよ。
家庭の中心で「食育」をささやいてみま
しょう。

「食」のいろいろ...

- ・ 間食 → 楽しみだけど・・・考えて食べましょう。
- ・ 固食 → 同じものばかりでなく、いろいろなものにチャレンジしてみましょう。
新しい味の発見があるかもしれません。
- ・ 中食（おかずなどを買ってきて家で食べる）・外食・内食（家で全部で作って食べる）
→ 上手に利用しましょう。
- ・ 孤食・遊食 → お腹はいっぱいになるけれど、心はいっぱいになりますか。
- ・ 欠食 → 次の食事は・・・早く食べたいと体が叫んでいます。
- ・ ダイエット食 → ほんとに必要ですか。今の体の状態を知りましょう。

家庭の中心で「食育」をささやく

(1) 言葉のはじめに「か」のつく食品、料理名を考えましょう。

チャレンジ



(2) 下記の食品はなんでしょう。

- ① 小麦粉 植物油脂 でんぷん 食塩 しょうゆ 肉エキス カツオエキス 卵
香辛料 鶏肉 人参
- ② 砂糖 カカオマス 植物油脂 全乳粉 ココアバター 脱脂粉乳 バターオイル
乳化剤[大豆由来] 香料



[(2) の答え ①ーカップラーメン ②ーチョコレート]