

School Lunch News

ひだまりだより

令和 7 年 9 月 5 日
糸 島 市 立 志 摩 中 学 校
栄 養 教 諭 迎 晶 子

夏休みも終わり、学校が再開して 1 週間がたちました。毎日を元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。早起き、朝ごはん、早寝を心がけて、生活リズムを整え、元気に登校してほしいと思います。

夏休み中の自由課題「料理に挑戦」へのご協力ありがとうございました

自由課題としていましたが、たくさんの生徒が作品を提出してくれました。ご協力いただき、ありがとうございました。作った料理やアピールポイント、感想を、一部ご紹介します。

・たまごやき	・野菜の肉巻き	・かぼちゃサラダ	・エビマヨ	・チンジャオロウスウ	・ちくわの磯辺揚げ
・豚肉の生姜焼き	・いなりずし	・オムライス	・おひたし	・アジのかばやき	・肉じゃが
・そばろごはん	・ハンバーグ	・ホイコーロー	・野菜炒め	・ジャーマンポテト	・ぎょうざ
・チャーハン	・ピーマンの肉詰め	・カレー	・からあげ	・赤魚の煮つけ	・鶏肉の照り焼き
・スクランブルエッグ	・パスタ	・サンドイッチ	・みそ汁	・鮭のホイル焼き	など

- ・たまごやきは粗熱を冷ましてから切った。
- ・旬の野菜、栄養バランスを考えた。
- ・玉ねぎのみじん切りが大変だった。
- ・効率よくできるように計画をたてて作った。
- ・食中毒予防で手をよく洗ってから料理した。
- ・いかを一人でさばいた、えびの下処理を頑張った。
- ・キャベツの芯まで使って調理した。
- ・ピーマンに片栗粉をふって肉が離れないようにした。
- ・もりつけ方を工夫した。彩りも考えた。
- ・火加減に気をつけた。
- ・味見をしながら味を調節した。
- ・家にある食品を使ってできる料理を考えた。
- ・家族が好きな料理を作った。喜んでもらえて嬉しかった。
- ・自分でつくったのでよりおいしく感じた。
- ・後片付けまで頑張った。後片付けまですると大変だった。
- ・新しい料理に挑戦することができたのでよかった。
- ・おいしくて味もちょうどよくできていたので嬉しかった。

たくさんの気づきや
工夫がありました

自分でやってみて気づいたことは、大きな経験となります。今回作らなかった人も、弁当の日までの休みを活用して、作ってみてほしいと思います。

提出してくれた作品のいくつかを、9月26日
まで昇降口前に掲示しています。



夏休み中に「糸島市学校給食料理コンクール」がありました

8月1日(金)に各小中学校の調理員さんが腕を競う、「糸島市学校給食料理コンクール」がありました。栄養バランスも考えた一食分の献立をたて、当日に料理を作り、審査員が見た目や、味、給食として作ることが可能かどうかなどの観点から審査をされます。調理技術の向上や給食の食事内容の充実を目的として開催されています。志摩中学校の調理員さんも、夏休みに入ったらすぐに献立作成、そして調理試作を繰り返され、コンクールに出す献立が完成しました。

志摩中学校は、今回、特別賞「糸島市学校給食会会長賞」を受賞することができました。

献立は、「麦ごはん、鶏肉のみそヨーグルト焼き、小松菜のシャキシャキサラダ、夏野菜スープ、塩キャライも」です。10月以降に給食でも取り入れていきたいと思います。

