

毎月19日「食育の日（しょくいくのひ）」

◆食育（しょくいく）とは？

「食（しょく）＝食べること」＝「生（い）きること」

◆毎月19日が「食育の日」なのは？？

「育（いく）」⇒「19」という数字（すうじ）

「食（しょく）」⇒「“しょ” → 初 → 1」

「“く” → 9」

たかししょう きゅうしょく
高四小の給食について



きゅうしょく
～給食について知ろう！～



かんが

考えてみよう！

^{にち}1^{きゅうしょく}日の給食の^た食^{のこ}べ残しは、

^{ちゃ}お茶わん^{なんこぶん}何個分でしょう？

こたえは… 1 ^{にち}日 ^{へいきん}平均で

110 ^こ個 ^{ぶん}分 (17kg)



ある1日の食べ残し(和食)



こんだて

ごはん : 13kg
(80人分)

さかな : 3kg
(60人分)

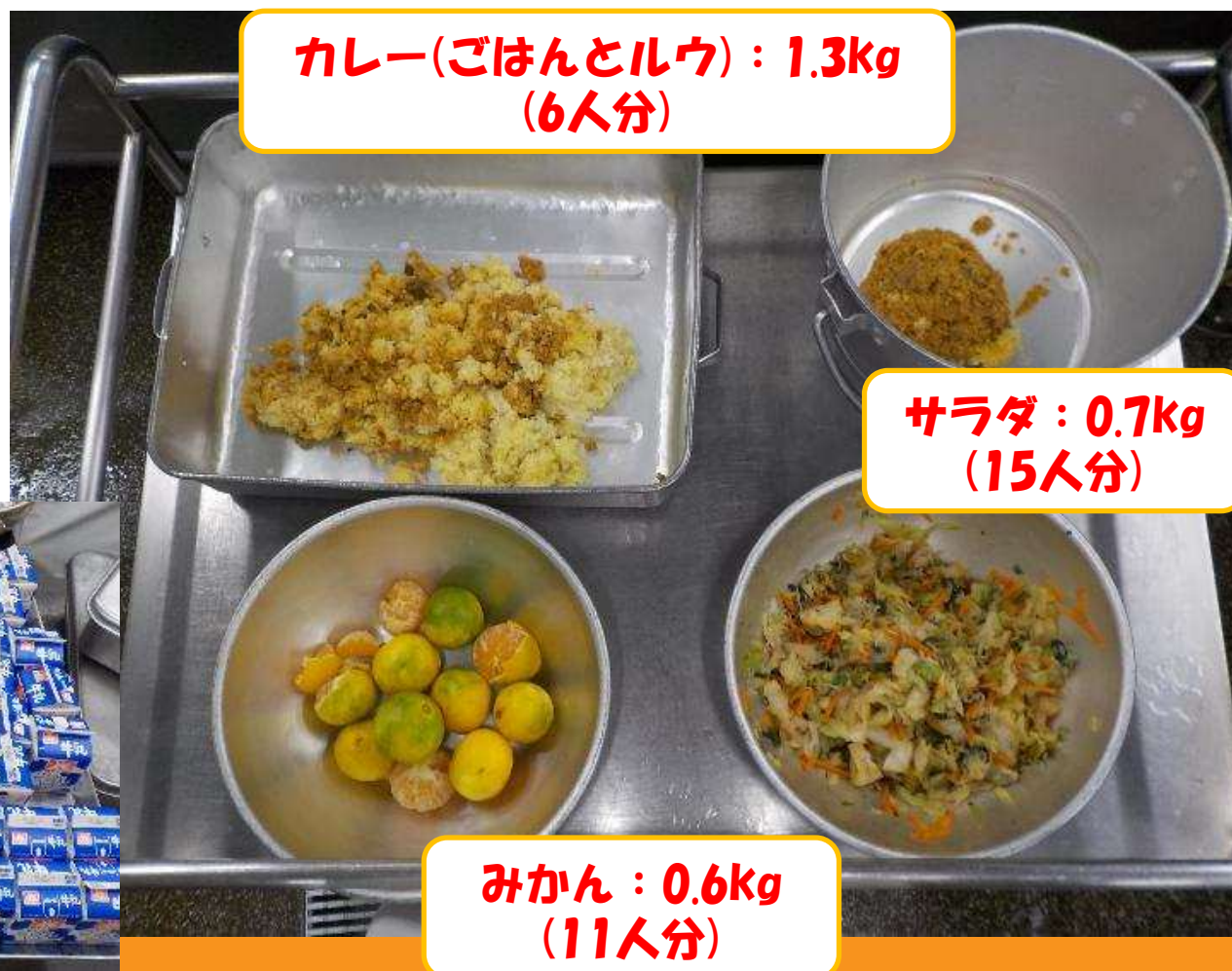
ひじき : 4kg
(80人分)

しる : 6kg
(35人分)

ぎゅうにゅう : 4kg
(20人分)



ちが ち に た の こ ようしょく 違う1日の食べ残し(洋食)



たかししょう きゅうしょく
高四小の給食について

きゅうしょくすう やく しょく
◆給食数…約470食

じどう にん せんせい にん
(児童420人、先生50人)

ちょうり にん えいようし にん
◆調理さん9人と栄養士1人

まいにち にん ちょうり
(このうち毎日7人で調理)

おんどもはかります

あさ6:30



さかなやさん

**とどいたものもいいものか、
しゅるいやりょうが ぁっているか、
かくにんします**



だし・スープは、
すべて **けずりぶし**、**こんぶ**、**にぼし**、
とんこつ、**とりがら**などをにて、とっています

とりがら



にぼし




やさいのきれはしと
いっしょにアクを
とりながら・・・



さばぶし





**1にちにつかう
おこめのりょう
35kg**



こめをあらう

スーパーで5kg入りが
7ふくろ



やさいをほどいて
ねをとったり
かわをむいたりします

じゃがいもや
さといもの
かわをむく
おおきなピーラー





つちや むしが
ついていないか
よくみます

やさいや くだものは、3かいあらいます

カレーライス

たまねぎ 23kg(やく90こ)、
じゃがいも 20kg (やく110こ)、
にんじん 10kg(やく60ほん)

やさいをきる

きれいなエフロンでできます

りんごかわむきき

くだものをきる

ぜんぶで85こ

コロッケ、ぎょうざ、ハンバーグなども
すべて きゅうしょくしつでつくっています。



ちょうい①

ぜんぶで500こ



あえもの



やきもの



あげもの



ちゅうり②

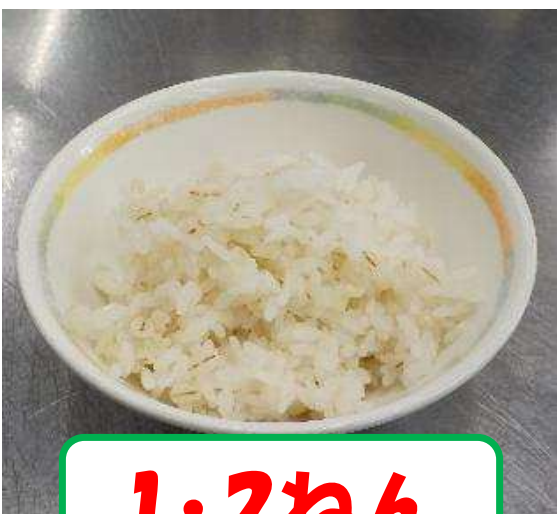


しるもの

食べ残しを減らすには？

① 食べる前に量を調整！

おたま
1 ぱいと
はんぶん



1・2ねん

140g



3・4ねん

155g



5・6ねん


170g



た のこ へ
食べ残しを減らすには？

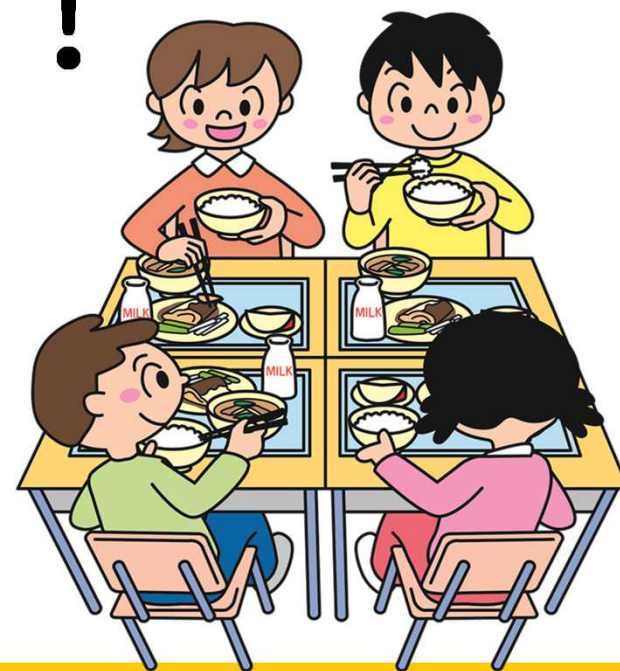
にがて
②苦手なものにチャレンジ！

ひとくち ぶん
もう一口で5kg分

ちゃ こ
(お茶わん32個) へらせます 

た のこ へ
食べ残しを減らすには？

た
③食べる時間をつくる！



きょうのこんだて ~^{りょうり}ブラジル料理~

◆フェイジョアーダ

◆パステウ

◆ぎゅうにゅう



フェイジョ
アーダ



パステウ

?? フェイジョアーダ とは??

まめやにくをにんにくや^{しお}塩で^に煮^こ込んだ^{りょうり}料理

ポルトガル語で^いフェイジャオンは「まめ」という意味^{いみ}

?? パステウ とは??

小麦粉で^{こむぎこ}作^{つく}った皮に^{かわ}具^ぐを入れて^い揚げ^あげた^{りょうり}料理



のこさずたべてくれると
うれしいです！

ありがとう
ございました

