



給食だより 春号

岡山大学教育学部附属特別支援学校 給食室

いよいよ今年度も終わりに近づきました。この一年間の食生活はいかがでしたか。春号では、この1年間を振り返り、食生活を見直してみましょう。



1年間を振り返ろう

□ にチェックを入れてね！

給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。できるようになったこと、よくできたことを確認しましょう。



☐ 好き嫌いなく何でも食べることができた。



☐ マナーを守って食事をすることができた。



☐ 食べ物に興味を持つことができた。



☐ 食事の準備や後片付けに協力することができた。



☐ よくかんで味わって食べることができた。



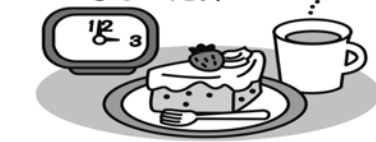
☐ 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。



☐ 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考えることができた。



☐ 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかった。)



☐ 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。



☐ その他、できるようになったこと、よくできたことなどを思い出してみましょう。



いかがでしたか？ できなかったところは、来年度に生かせるようにしましょう。





高等部3年生から、「感謝のDVD」が届きました。大好きな給食のメニューや食べたいメニューを話してくれました。3月の献立に、いくつか取り入れました。気づいてくれていたらうれしいです。

中学部の陶芸班が作った備前焼の小皿が、給食室に届きました。一年間、頑張った成果が表れた、とても素敵なお皿です。早速、3月9日の給食に使いました。この日のメニューの「菜の花蒸しパン」に使いました。備前焼の器の色に「菜の花蒸しパン」の緑が、とてもきれいでした。

食材を引き立てるような器でした。ホームページでも、紹介しています。是非、ご覧ください。



おすすめメニュー

★★★フラマンジェ (5個分)

＜材料＞

牛乳 450CC
コーンスターチ 大さじ5
砂糖 70g
バニラエッセンス 少し

＜飾り＞

いちごなどフルーツや
缶詰の桃など



＜作り方＞

- ①鍋に、砂糖、コーンスターチを入れてよくまぜあわせる。
- ②に牛乳を加えてまぜあわす。「少しずつまぜてね。」
- ③絶えずかきまぜながら、なめらかなクリーム状になるまで2～3分、よくまぜる。
バニラエッセンスを少し加える。「焦がさないでね。」
- ④熱いうちに器に流し入れる。「冷めると固まってきれいにしあがりにくいよ」
- ⑤冷蔵庫で2時間くらい冷やし固める。
- ⑥冷蔵庫から出して、いちごや缶詰の桃などをのせて飾る。



↑(写真)
上はフラマンジェ
下はコーヒー
フラマンジェ

♡♡♡コーヒーフラマンジェもおいしいですよ。その時は牛乳の量を減らしてください。
インスタントコーヒーであれば、①に大さじ1のインスタントコーヒーを加えてください。
我が家のこどもたちが小さい頃、「冷蔵庫の牛乳が残るのよね」と話をしたときに、「簡単に作れるのよ」と教えていただいたので、よく作っていました。
「白い食べ物」という意味のこのデザートは牛乳とコーンスターチだけで固めるので、とっても手軽です。今日はイチゴとオレンジが冷蔵庫にあったので、のせてみたところ、おしゃれになりました。
♡♡♡ 香山先生より

3月の献立から

3月の献立に給食では初めて「フナ飯」を取り入れました。

フナは、米所でもある岡山県南一帯では一般的な食材の一つでした。吉井川、旭川、高梁川やその支流、溜め池などでフナは多く捕れたため、むかしからフナ飯は、冬場の料理として親しまれていました。岡山の食文化の一つとして給食に取り入れました。

フナ飯は、素朴な味わいですが、体がよく温まり、季節の新鮮な野菜といっしょに食べるため栄養的にもすぐれた料理です。フナは、骨が多く独特の食感が残るので心配していましたが、全体的にとてもよく食べてくれていたので、安心しました。

