

磯子小学校の食育の取組をお知らせします



まいにち

給食室のようすをお知らせしています



給食室での実際の調理写真とともに、給食室のようすをお知らせしています。
給食での実際の量、調理の工夫、栄養のことなど、毎日掲示しています。



給食室のようすは、
栄養黒板の横に
掲示しています。

ポークカレー

カレーのルーは、小麦粉とマーガリンで作っています。

30分くらいかけてブラウンルーをつくり、カレー粉を入れます。

たまねぎをじっくり炒めて、甘みをだします。

ルーを入れて、20分くらいにこみます。いつものおいしい味に仕上がります。

完成!

親子丼の具

23キロの卵をわります。
(なんと、330 こもあります!!)

だし汁と調味料をにたえます。

とり肉、にんじん、たまねぎ、こおり豆腐を入れ、煮ます。

卵をよく混ぜて、すこしずつ加えます。

味がしみて、ごはんによくあいます。

鉄分やカルシウムがしっかりとれます!

さばのみそ煮

★磯子小の調理のみみつ①★

すまし汁に入る「ねぎ」の青い部分を、一番下にしきます。魚が鍋の下にくっついてこげないように！

魚の臭み消しにもなります!

さば

① 調味料を火にかけ、わかします。

② 皮が上になるように、ていねいに並べます。

③ 落としぶたをして、煮汁が全体にいきわたるようにします。

魚が煮えたら、火を止め、30分以上蒸して、やわらかくします。味もしみこみます。



ゆでとうもろこし



よこはまし あさひく
横浜市の旭区の農家さんが
つくったとうもろこしです。



かわ
皮つきのとうもろこし♪

おいしさのみみつ

かんせい
2年生がいっしょうけんめい

かわ
皮むきました!



①あらう



②きる



③ゆでる



④さます

かんせい
完成!

えだまめ



よこはまし とつかく のうか
横浜市の戸塚区の農家さんが
つくったえだまめです!

おいしさのみみつ

かんせい
3年生がいっしょうけんめい
さやとりをしました!



一つ一ついねいに洗います。



かんせい
お願いします。



かんせい
完成!



魚のからあげ

さかな
魚「スマルト」:

わかさぎや、ししゃもの仲間

かんせい
衣をつけたスマルトを少量ずつ
油に入れて、揚げます。



かんせい
スマルトに米粉とかたく
こり粉の衣をつけます。



かんせい
中心温度が 85℃にな
ったら、取り出します。



かんせい
完成です♪



かつおのごまみそあえ

かつお(角切り)と、凍り豆腐を油で揚げました。



かんせい
少量ずつ油に
入れて、揚げます。

かんせい
片栗粉(でんぷん)をまぶします。
衣になります。



みそだれに、
かつおと凍り豆
腐、ごまを入れ、
混ぜて完成です。



ビビンバ

①やさいのナムル

にんじん

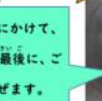
もやし

ごまつな



かんせい
野菜を一度ゆでます。

かんせい
にんにくと調味料を火にかけて、
ゆでた野菜を入れます。最後に、ご
ま、ごま油を入れてまぜます。



②肉

しょうが・にんにくと、

ねぎを炒め、豚肉も

しょうが・にんにく

炒めます。



かんせい
煮汁がなく
なるまでい
りつけます。



かんせい
ごはんと肉、野菜を
まぜて食べてね♪

