

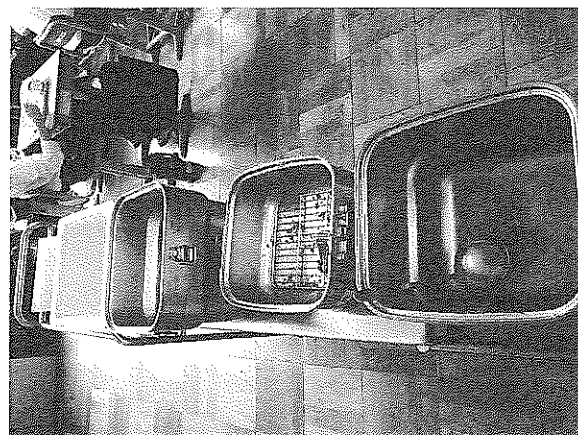
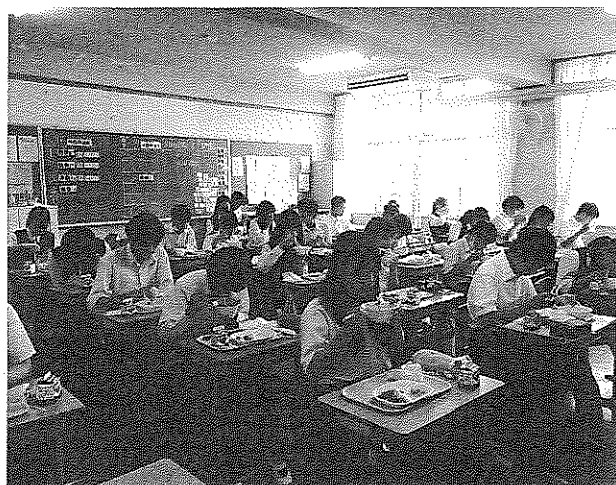
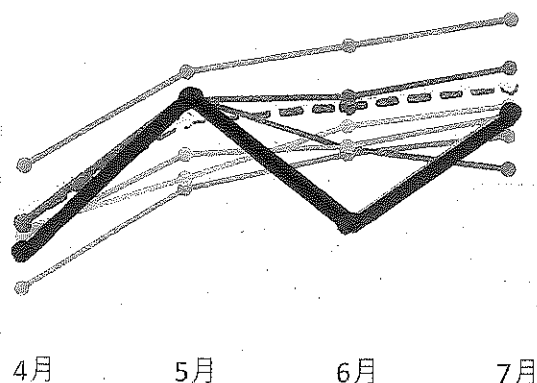
# 食育だより

2023年9月  
大津市立石山中学校  
保健室より

## 2学期の給食が始まりました！

1学期に取り組んだ（残食0チャレンジ）の成果で、6月の石山中学校の残食率が、大津市東部の調理場の中学校の中で一番低くなりました（右下グラフの太線が石山中学校）。昨年度は残食率が常にトップという不名誉な結果でしたので、大きなプラスの変化になり嬉しいです。これからも「残食があって当たり前」ではなく、「しっかり給食を食べよう！」という意識を持って、残食も減らしていきたいですね。

光熱費や食材費などが値上がりしていることは、皆さんも知っていると思います。限られた給食費の中で、旬の食材を使ったり、地元の農家さんの協力を得たりしながら、献立の作成、調理、配膳など、たくさんの方がみんなのことを思って日々努力をしてくださっています。感謝して食べましょうね。



2学期の給食初日の9月11日、1年1組はすべての食缶が空になりました。素晴らしい！

### 石山中学校おすすめカレー

いよいよ石山中学校の「おすすめカレー」の順番が回ってきました。来年の10月の献立ということなので残念ながら3年生は食べることはできませんが、皆さんに「おすすめカレー」のアイデアを募集します。裏面にある「考え方」「注意事項」を守って別紙応募用紙（職員室前と保健室前に置きます）に記入し、10月20日までに保健室（宮口）に提出してください。たくさんアイデアを待っています！

# 石山中学校おすすすめカレー 大募集！！

大津市の給食では、毎月1回「残さず食べようデー」があります。この日の「カレー」について、おすすすめのカレーを考えてください。

みなさんが考えたカレーは、来年10月に大津市の給食として登場する予定です。

## ☆考え方

- ① いつも食べているカレーを思い出す。
- ② テーマと材料を考える。
- ③ 考えたカレーが、おいしいか、栄養のバランスがよいか、もう一度考える。
- ④ 材料を記入する。
- ⑤ おすすすめのポイントを記入する。

## ☆注意事項

- \*アレルギーの配慮として、たまご、乳製品（牛乳、チーズ、バター、生クリームなど）、小麦粉製品、えび、かに、マンゴーなどの南国のフルーツ等は使用できません。
- \*馬肉、鹿肉、白玉だんご、うずらたまごは使用できません。
- \*給食は、予算が決まっているので高価な材料は使えません。（例：ステーキ肉）
- \*材料はすべて加熱できるものにしてください。
- \*小学1年生から中学生が食べられるカレーにしてください。（例：からすぎないようにする。）
- \*野菜は、できるだけ季節のものを使ってください。材料によっては、手に入らないものもあります。（例：夏に冬の野菜は、無い場合が多いです。）

## <カレーの材料の例>

- ・牛肉
- ・じゃがいも
- ・にんじん
- ・たまねぎ
- ・グリーンピース
- ・カレールウ
- ・カレー粉
- ・トマトケチャップ
- ・ソース
- ・塩
- ・こしょう

☆この部分の材料を考えて下さい。

☆調味料をのぞく材料は、5～8種類ぐらいです。

- ・給食で使用しているカレーライスの調味料です。
- ・ほかに入れたい調味料があれば、少しだけ変更することができます。