

郷中だより



令和3年11月26日
倉敷市立郷内中学校長発行
学校だより 第22号

郷内川に鴨が仲良く泳いでいる様子が、とても優雅でした。心に余裕をもって過ごそうと思いながら歩いていると、消防署の近くで、「中学生が住宅の私有地を抜け道として通っていて、そこは、ちょうど学校のグラウンド南の道路につながっている近道なのですが、車もスピードを出しているの、事故があってからは遅いので。」とおしえてくださいました。今までにも車と中学生の接触事故があり、担任の先生や交通担当の先生から、通学路ではないことや、危険なので通らないようにと注意があった場所なので、残念な気持ちになりました。ルールを守り自分もまわりの人たちも気持ちよく過ごしたいものですね。



給食残量調査

11月15日(月)から19日(金)の1週間、市内一斉の給食残量調査がありました。初日は【ごはん 牛乳 豚肉と根菜の甘酢あえ きのこと汁 味付けのり】でした。毎日、調理員さんたちが作ってくださるおいしい給食は、学校での楽しみのひとつであり、クラスで協力し、残量ゼロを目標にしています。

調査期間中に駅伝大会があり、たくさんの方がいなかったクラスもありましたが、いつもどおり残量は少なかったです。右の写真は初日の全校の残量です。ごはん500g、牛乳2本、豚肉と根菜の甘酢あえ0g、きのこ汁500g、味付けのり0gでした。18日の【ハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ ヨーグルト】の残量はゼロでした。調理員さんたちも「作り甲斐がある」とうれしそうでした。これから寒さも厳しくなるので、しっかり栄養をとって健康な心身を維持しましょう。



お弁当コンクール

児島地区食育栄養まつりの「第11回お弁当コンクール」に応募した1年生の中で、奥野さんの「カラフルなお弁当」と久保田さんの「彩り健康弁当」が食育栄養まつりで掲示されました。



奥野さん作「カラフルなお弁当」

【奥野さんの感想】テーマは「野菜の宝石箱」なので、野菜を少し多めに入れました。野菜には色とりどりのパプリカを入れました。ごはんもただの白飯ではなく、色がきれいなたらこ青じそを混ぜたごはんにしました。弁当箱に詰める時、しきりを目立たないようにしたかったので、青じそで、してみました。テーマに沿った色鮮やかにするという意識して作りました。

料理名	材料名	分量 (2人分)	作り方
(記入例) ほうれんそうと はくさいの香り 和え	ほうれんそう はくさい にんじん ゆず皮 砂糖 うす口しょうゆ ゆず果汁	80g 60g 30g 少々 小さじ1/2 小さじ1/3 大さじ3/4	①ほうれんそうは3cm長さに切り、はくさいはざく切りにし、ゆでて水けをきる。にんじんは細く切る。 ②ゆず皮をうすく切りとり、細く切る。 ③ボウルに①を入れて、②と砂糖・うす口しょうゆ・ゆず果汁を加えて混ぜる。
スパイシー ウインナー	ウインナー 焼き肉のたれ カレーパウダー	7本 大さじ1 小さじ1 小さじ1 強	①ウインナーに切り込みを入れる。 ②フライパンに焼き肉のたれとウインナーを入れて、弱火の中火でゆずりながら焼く。 ③焼けたら火を止め、焼き肉のたれとカレーパウダーを入れ、弱火でウインナーにかまきせて焼く。
ちくわパプリカ	ちくわ パプリカ赤色 黄色 オレンジ色 しょうゆ	2本	①パプリカ、しょうゆをそれぞれ細かく切り、それをちくわの穴に入れる。 ②ちくわをほどよい長さに切り、こまに斜めに切る。
たらこ青じその 混ぜごはん	ごはん たらこ 青じそ しょうゆ	200g 1冊 3枚 小さじ1 1/2cc	①たらこに数カ所穴をあけ、アルミホイルに包んで急火でグリル焼く。10分ほど焼く。粗くほぐす。青じそ、しょうゆはそれぞれ細かく切る。 ②ごはんを①、黒ごみを混ぜる。
かぼちゃの ハーフロースト	かぼちゃ(7mm幅の薄切り) ハーフオイル ホリーフオイル	1枚 小さじ5g +2cc	①かぼちゃは4等分し、ハーフオイル、ホリーフオイルを加える。 ②オーブンで180℃にアルミホイルをしき、①を焼く。4〜5分焼く。

(裏面に続く)



久保田さんの「彩り健康弁当」

【久保田さんが工夫したポイント】

野菜をたくさん使い、彩りよく赤、黄、緑に気をつけ
バランスよく作った。

料理名	材料名	分量 (2人分)	作り方
(記入例) ほうれんそうと はくさいの香り 和え	ほうれんそう はくさい にんじん ゆず皮 砂糖 うす口しょうゆ ゆず果汁	80g 60g 30g 少々 小さじ1/2 小さじ1/3 大きじ3/4	①ほうれんそうは3cm長さに切り、はくさいはざく切りにし、ゆでて水けをきる。にんじんは細く切る。 ②ゆず皮をうすく切りとり、細く切る。 ③ボウルに①を入れて、②と砂糖・うす口しょうゆ・ゆず果汁を加えて混ぜる。
おにぎり(2コ)	かりかり梅干し サケのすり身	1/2コ 1/2コ	小さなボールに白米と具材を混ぜて三角おにぎりを作る(2コ)
たまごせき	たまご さとう サラダ油	1コ 1/2コ 少量	ボールに卵を割って混ぜる。その後さとうを少量入れまぜ混ぜる。フライパンに油を入れ火にかけて卵を流し入れ巻いて卵を入れをくりかえす。
チキンのカレーライス	チキン 塩コショウ・味噌 カレー粉 サラダ油	1枚 1/2コ 1/2コ 少量	チキンをせり切りしてフライパンに油を入れ火を中火でかけ、チキンを炒め、塩コショウなどで味をきく。カレー粉を炒め、炒めたチキンを混ぜる。
ハニーマスタード	ミニトマト 玉ねぎ 卵 マスタード 塩コショウ サラダ油	100g 1/4コ 1コ 1/2コ 少量	ボールにミニトマトを入れ、玉ねぎを細く切った後、卵を割り入れ、マスタード、塩コショウ、サラダ油を加えて混ぜる。フライパンで熱し、焼いたハニーマスタードを焼く。
チクワのいしや焼	チクワ 天ぷら粉 + 水 おおりのり サラダ油	1本 1/2コ 1/2コ 1/2コ	ボールに天ぷら粉と水、おおりのりを混ぜる。切ったチクワを入れ、フライパンで焼く。
ブロッコリー	ブロッコリー 塩	1/2コ 1/2コ	フライパンに水と塩を入れ、ブロッコリーをゆでる。
魚の塩焼き	白身魚(塩)	1ヒキ	
ハッシュドポテト			
ウインナー			
りんご			

11月もあと4日、いよいよ^{うし}丑年最後の月になりますね。令和3年を振り返る時期になりました。

3年生は11月の懇談で、進路がほぼ決まり、12月はいよいよ私立高校の願書提出ですね。来週から寒くなりそうですので、風邪をひかないように夜は温かい牛乳などを飲んで、焦らず、楽しみながら問題を解いたり、覚えたりしてほしいと思います。「一人じゃないよ。みんな応援していますよ！」

お知らせ

★12月18日(土)に、郷内中学校区青少年を育てる会・郷内公民館・児島民主会館・郷内地区コミュニティ協議会主催の「郷内クリスマスコンサート」を、本校体育館で行います。今年も楽しいコンサートになりそうです！昨年度同様に感染症対策で入場制限をするため、チケットは郷内公民館で配付する予定です。詳細は、12月1日(水)・8日(水)の新聞の折込チラシをご覧ください。チラシは、郷内公民館と児島民主会館にもあります。