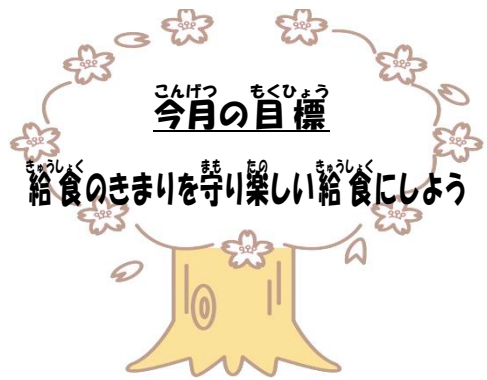


4月給食たより

平成29年4月
千代田町学校給食共同調理場

桜の花の便りとともに、今年も新しい学年がスタートしました。ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい環境に、子どもたちは期待に胸をふくらませ、また不安も少し抱いていることでしょう。子どもたちが1年間、それぞれの力を伸ばして、元気に成長していくために、今年度も学校給食や食に関する指導を通して応援していきたいと思ひます。



給食がはじまります！！

給食でみなさんに心がけてほしいこと

★給食当番の仕事をしっかりやろう★

クラスみんなが食べるものを扱っているという自覚を持ち、衛生に気をつけ安全に給食当番の仕事をしましょう。



★トイレをすませ、せっけんでよく手を洗ってから席につこう★



汚れたままの手で食べ物や飲み物を食べてはいけません。食事の手洗いはかぜや食中毒を防ぐためにとっても効果的です。

★苦手な物、初めての物でもまずはお口にチャレンジしよう★

子どもの時期は色々な味に親しむための大切な時期です。きっと新しいおいしさに出会えますよ。

★「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしよう★

食べ物となった動物や植物の命、そして食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを表しましょう。



★片付けもきちんとしよう★

調理員さんが気持ちよく後片付けができるように、食器や食べ残しはルールを守ってきちんと返しましょう。



食

「食」という字は人を良くすると書きます。

健康なからだは毎日の食事がつくりまします。食べ物には1つ1つの栄養があります。少しづつでもたくさん種類の食品をとることが大切です。自分の健康は自分で維持しましょう！バランスの良い食事、朝食をしっかりとりましょう。朝食をしっかりとることが健康につながります。

給食レシピ紹介

いなかじる田舎汁

◎材料 (切り方)	<4人分>	☆調味料
・生揚げ (短冊)	80g	・みそ 大さじ2
・だいこん (いちょう)	140g	・顆粒だし 2g
・にんじん (いちょう)	30g	・ごま油 5g
・小松菜 (2~3cm)	40g	
・じゃがいも (さいの目)	140g	
・こんにゃく (さいの目)	60g	
・ごぼう (小口)	15g	
・ねぎ (小口)	20g	

- ◎作り方
1. なべにごま油をひき、ごぼう、こんにゃく、にんじん、だいこんを炒める。
 2. じゃがいもを加え、ひたひたになる位水を入れて煮る。
 3. じゃがいもに火が通ったら生揚げ、ねぎ、小松菜を加える。
 4. だしとみそを入れて完成。

生揚げが入った具だくさんのみそ汁です。色々な食品を摂取できて栄養満点なので、朝ごはんにもピッタリです！野菜が苦手な子も、みそ汁の具なら食べられるとの声も聞かれます。

