



きゅうしょく

給食だより



小学校

希望に満ちた春、それぞれ新しい学年にすすみ新学期がスタートしました。4月は環境がわり、心身ともに疲れやすい時期でもあります。元気に過ごすために、必ず朝ごはんを食べましょう。調理場でも、みなさんが健康に学校生活が送れるよう、安全安心に留意し、おいしい給食づくりに励みます。

がっこうきゅうしょく 学校給食

もくひょう の目標

(学校給食法 第2条より)

| | | |
|--|--|--|
| <p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> | <p>2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> | <p>3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> |
| <p>4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> | <p>5 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> | <p>6 わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> |
| <p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> | <p>給食当番の身じたくチェック</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ぼうしにかみの毛をきちんと入れる <input type="checkbox"/> マスクは鼻までおおっている <input type="checkbox"/> 清潔な白衣を着ている <input type="checkbox"/> つめを短く切っている <input type="checkbox"/> 手を石けんできれいに洗う | |

給食メニュー紹介 今月のメニューは、「のっぺい汁」です。



【材料(4人分)】

- 鶏ムネ肉 60g
- おろし生姜 小さじ1/2
- だいこん 100g
- さといも 80g
- にんじん 50g
- 干しいたけ 4g
- 豆腐 100g
- ねぎ 50g
- だしの素 小さじ1 塩 少々
- しょうゆ 大さじ1/2
- 水 500cc でん粉 小さじ2

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、おろし生姜をまぶしておく。
- ② だいこん、にんじんはいちよう切り、さといもは半月切り、干しいたけは戻して千切り、豆腐は1.5cm角、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし鶏肉を入れる。表面の色が変わったらにんじん、だいこん、しいたけを入れて煮る。
- ④ さといもを加え、野菜に火が通ったら豆腐を入れる。
- ⑤ 調味料を入れて味をととのえ、ねぎを加える。
- ⑥ 最後に水溶きでん粉を入れてとろみがついたら出来上がり。