



4月 食育たより



田迎小学校 給食室 文責:小林

新年度がスタートしました。新しい学年や教室、友達など、環境が変わり、子どもたちは期待と不安の気持ちがあると思います。私たち給食室は、子どもたちに安全安心でおいしい給食を届け、笑顔になってもらえるように頑張ります。2~6年生は11日(火)から、1年生は13日(木)から給食がスタートします。食は「体の栄養」であり「心の栄養」です。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

給食室 職員の紹介



- ◎栄養教諭 小林 千波
- ◎調理の先生 頼本 富士美
下村 成美
白石 絵里子
- ◎補助調理員 村山 峰子
山口 尚子

以上、6名でおいしい給食を作れるよう

がんばります♪

小学校の給食



学校給食では、子どもたちに必要な栄養のうち、1日の3分の1がとれるよう考えられて作られています。給食だけでは必要な栄養がそろわないので、家庭でもバランスの取れた食生活を心がけましょう。



- ◆主食 ごはん：週3回・・・約100g
パン：週2回・・・食パン8枚切りを1枚程度
- ◆牛乳 200cc
- ◆おかず 和食を中心にバラエティ豊かに



4月の給食おすすめレシピ



きゅうりのおかかあえ



- <材料> 4人分
- きゅうり 1/2本(80g)
 - もやし 80g
 - にんじん 12g
 - 糸かつお 2g
 - うす口しょうゆ 小さじ1
 - 酢 小さじ2/3
 - 砂糖 小さじ1
 - かぼす酢 小さじ1/2
 - 塩 適量

<作り方>

- ① きゅうりは半月切り、にんじんはせん切りにする。
- ② ①をゆでて水にさらし、水分を十分に切る。もやしは水からゆでて水にさらし、水気を切る。
- ③ 調味料をよく混ぜ合わせておき②と合わせて味をととのえ、糸かつおを加えて仕上げる。