

いただきます!



# 食育だより5月号

ごちそうさま!



令和元年5月 白山市立北陽小学校

緑が美しい季節になりました。1年生も緊張がほぐれて、給食の配膳が上手にできるようになりました。また、小学生になって、給食の量が増えていますが、ごはんもおかずも牛乳も残さずに、時間内に食べられる子が多くなっています。好きな献立の日には、おかわりの行列きるほどです。

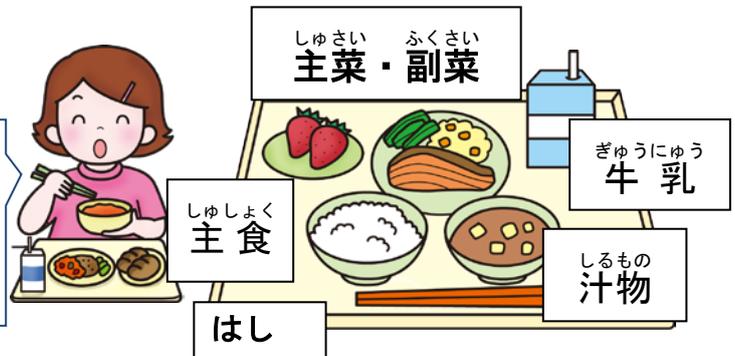
少ししか食べられない子や、食べるのがゆっくりな子もありますが、みんな少しずつがんばっています。給食は子どもたちのための食事です。良い食材をおいしく調理し、できたてを食べてもらえるように、給食スタッフ一同心を込めて作っています。



## 給食について知ろう

給食は、主食 主菜 副菜 汁物、牛乳がそろっていて、じょうぶな体をつくるための食事です。のこさないようにしましょう。おぼんの上の食器を正しくおきましょう。

## たたくはいせんしょう



### ♡ おうち給食レシピ ♡ 5/13(月)塩こうじチキン

#### 材料 (4人分)

- ・鶏むね肉(そぎ切り)… 4切れ
- ・塩こうじ …大さじ1~2

(使用料はメーカーの使用基準を参考にしてください。)

- ・小麦、卵、パン粉、揚げ油…適宜

※塩こうじは食材をやわらかくする効果があるので、しっかりと仕上がります。旨みがあるのでスープに入れるとコクが出ますし、塩の代わりに調味料として使うこともできますよ。

#### 作り方

- ① そぎ切りにした鶏むね肉に塩こうじを浸ける
- ② 170℃~180℃に熱した油で揚げる  
(焦げやすいので注意してくださいね)

鶏むね肉は高たんぱくで低脂肪、価格もお手頃ですね。

献立作成の際、栄養価と価格のバランスをとりながら、調理方法を工夫して、美味しく提供できるように努めています。



おうちのかたへ  
ゴールデンウィークを  
利用して……

GWは、普段は忙しくてなかなかできない『家族 de クッキング』に挑戦してみませんか? 遠くにお出かけしなくても、家族でおにぎりを握ったり、餃子を包んだりすることは、子どもにとってはスペシャルな体験になります。仲よく料理する姿と、できあがった料理、おいしく食べる笑顔を写真に残せば、すてきな思い出のアルバムができますよ。いかがですか?

