

いただきます!



食育だより5月号

ごちそうさま!



令和3年5月 白山市立広陽小学校

この度4月から新しく栄養士としてきました河合菜々子です。

わからないことも多いですが皆さんが楽しくて美味しい給食時間を過ごすように頑張りたいとおもっております。皆さんの「今日も美味しかったよー」のそのひとことがとても嬉しいです。一年間宜しくお願い致します。

コロナ中ではあるので、給食前後の手洗いをこころがけましょう。

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て、

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。



今月の給食目標



栄養士の
河合菜々子です

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



主菜・副菜

牛乳

主食

汁物

はし



♡ おうち給食レシピ ♡

給食人気メニューをお家で作ろう

～とりのからあげ～

材料 (4人分)

- ・とりもも40g 8切れ
- ・しょうが 1かけ
- ・しょうゆ 大さじ1半
- ・酒 大さじ1半
- ・片栗粉 40g
- ・揚げ油 適宜

作り方

- ① ビニール袋に、とりもも肉、しょうゆ、酒、しょうがおろし汁を入れてよくもみ込む。
- ② 袋から取り出して、片栗粉をまぶす。
- ③ 180℃の油で火が通るまで揚げる。

★おすすめポイント★

下味をつけてよくもみ込むと、味がしみ込みジューシーに仕上がります。

簡単なつけあわせに……きゅうりとトマトのポン酢あえ

きゅうり1本、プチトマト8個

きゅうりは5mm、プチトマトは半分に切り、ポン酢大さじ1

オリーブオイル大さじ半分、さとう小さじ半分であえる。



GWは、コロナ中ということもありお出かけはちょっとお考えのご家庭も多いのではないのでしょうか。そこで『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？



おうちのかたへ
ゴールデンウィークを
利用してお家でクッキン