

いただきます!



食育だより5月号

ぐちそうさま!



平成30年5月 白山市立広陽小学校

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、おかわりの行列ができるほどです。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て、食べてもらえるように、給食スタッフ同心を込めて作っています。



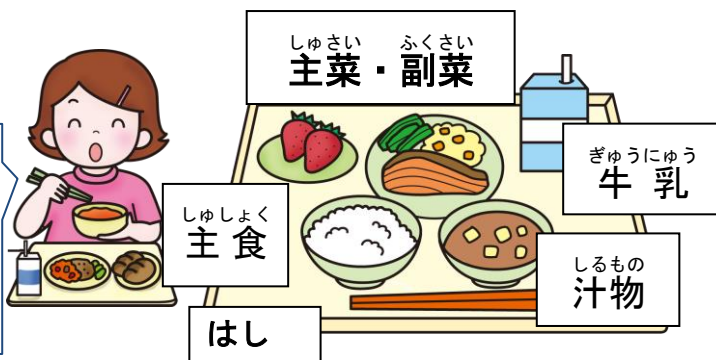
栄養教諭の
竹中好美です



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



♡ おうち給食レシピ ♡

4月人気があった給食をつくろう ～とりからあげ～

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

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。

★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。

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。
- ※多めの油で焼いてもあっさりできます。



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?

