

お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより

ごはん まあだ!?

令和7年度1号 朝倉郡学校給食会

ご入学、ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲きほこる中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。みなさんの学校生活が充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。1年間よろしくお願いします。

給食を通して身につけてほしいこと

マナーを守って楽しい給食時間に♪

食事のマナーは、毎日の食事で身につけていきます。マナーを守って、楽しく食事をしましょう。

・食事の前に手を洗う



・食事のあいさつをする



・正しい姿勢で食べる



・はしや食器を



・食事中に立ち歩かない



・正しく配膳する



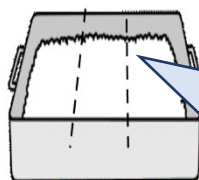
成長期のみなさんは、これまでよりも多くの栄養素が必要になります。個人の差は多少あると思いますが、みなさんの学年に応じた「ひとり分の量」をしっかり食べましょう。

～ 給食の盛り付け方のコツ ～

全員に同じ量をよそうのは難しいですが、コツをつかむと上手に盛り付けることができます。

～ ごはん ～

例えば、30人クラスは全体のごはんを3つに分けます。そのひとつが10人分になるので、これを目安にして盛り付けましょう。



この部分を10人分にする

～ 汁物 ～

具は沈んでいるので、よくかき混ぜてから、具と汁をバランスよく盛り付けましょう。

底からよく混ぜて盛り付ける



エフロン
メモ

春のまぜごはん



【材料】4人分

米	...	3合
濃口しょうゆ	...	小さじ1
鶏肉こま切れ	...	120g
油あげ	...	2枚
(すしあげ)	...	
たけのこ	...	100g
人参	...	1/3本
スナッペンどう	...	30g
サラダ油	...	適宜
料理酒	...	小さじ2
みりん	...	小さじ1
濃口しょうゆ	...	大さじ1
淡口しょうゆ	...	大さじ1
水	...	適宜

【作り方】

- ① 米を洗い、炊飯器の線に合わせて水加減をしたら、小さじ1の濃口しょうゆを入れて炊く。
- ② 人参は千切り、たけのこ、油あげは小さく切る。
- ③ スナッペンどうは、すじを取って塩ゆでをして、斜め千切りにする。
- ④ 鍋を火にかけ、サラダ油を入れて鶏肉を炒め、②と調味料、水(適宜)を加えて煮る。
- ⑤ ごはんが炊き上がったら、④を入れて混ぜ、茶碗に盛りつけて③を散らす。

よろしくお願いします

今年度も、子どもたちの健やかな成長を願い、6人の調理員と栄養士で給食づくりに努めていきます。栄養バランスはもちろん、旬の食材や行事食を用いた献立を計画し、楽しく安全でおいしい給食を目指していきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。ご家庭には献立表とこのお便りを毎月配布し、食育についての情報も発信していきたいと思います。冷蔵庫など目につきやすい



所にはって、子どもさんといっしょにご覧になり、ご家庭の食事にも活用してください。