

食育 Information

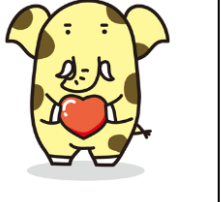



毎月19日
は食育の日

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。新学期の給食は、13日(月)から始まります。

学校給食は、成長期の子供たちが栄養バランスのとれた適切な食事を先生や友達と一緒に食べながら、心と体の健康を増進させるものです。本年度も、安全安心でおいしくワクワクする給食を提供していきますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

早寝・早起き・朝ごはん・・・家庭と連携した食育

<p>献立表や給食だよりに目を通しましょう 献立表と食育 Information をぜひ御覧ください。 また、給食の献立や、食べたときの様子などを家庭で話してみてください。</p> 	<p>食べ物大切に育てましょう 食べ物はたくさんの人の手を通して作られ、料理も食べる人のことを思って作られます。感謝の気持ちをもって食べる大切さを、折に触れて話題にしてみてください。</p> 
<p>時間を決めて食事を味わう雰囲気 給食は35分間と時間が決められています。 家庭でも遊びながら食べる、テレビを見ながら食べることはなるべく避け、食事を味わう雰囲気づくりを心掛けてみてください。</p> 	<p>食事のマナーは身につけていますか? 家庭の食事は、大切な教育の場です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ、食事の前の手洗い、清潔なハンカチやタオルの用意、正しい箸の持ち方、姿勢、食べ物を口に入れたまま話をしない、食事中は立ち歩かないなど、食事の場を通して学びましょう。</p>
<p>給食当番になったら つめは短く切り、髪の毛は清潔にしておきましょう。 白衣、帽子、袋は学校で準備します。週の終わりに持ち帰りますので、きれいに洗濯し、白衣のボタンがとれていたり、帽子のゴムがのびていたら、お手数ですが修繕をお願いします。</p> 	<p>朝食をしっかり食べて登校しましょう 早起きは健康の第一歩、朝食は1日の活動源です。 余裕をもって起床し朝食を食べることで、脳へのエネルギー補給や、体が元気に活動するための体温上昇、腸を刺激して便通を良くする等の効果が期待できます。</p> 

給食レシピ：ルーローハン

材料(4人分)

- ・ごはん・・・4人分
- ・ごま油・・・4g(小1)
- ・にんにく・・・2g(みじん切り)
- ・しょうが・・・4g(みじん切り)
- ・豚バラ肉・・・280g(1.5cm角)
- ・玉ねぎ・・・100g(1/2スライス)
- ・たけのこ・・・40g(短冊切り)
- ・うずらの卵水煮・・・100g(または鶏卵のゆで卵2個)
- ・水・・・100g
- ・オイスターソース・・・14g(小2強)
- ・清酒・・・20g(小4)
- ・しょうゆ・・・24g(小4)
- ・酢・・・18g(小4弱)
- ・砂糖・・・13g(大1・1/2)
- ・五香粉・・・0.16g(1~2振り)
- ・小松菜・・・80g(2cm)
- ・片栗粉・・・5g(小1強、水10gで溶く)

作り方

- ① 鍋にごま油を入れ、にんにく、しょうがを炒めて香りを出し、肉を加えて炒める。
 - ② 玉ねぎを加えて炒め、水、調味料、たけのこ、卵を加える。
 - ③ 煮立ったら落し蓋をして、弱火で30分~1時間ほど肉を煮込む。
(蒸発で水分が足りなくなる場合は、適宜水を加える。)
 - ④ 肉がやわらかくなったら、青菜を加えて火を通し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ※五香粉がない場合は、入れなくても大丈夫です。また、少量でもにおいが強い五香粉ですが、煮込み終わるころには、味やおいがなじんで苦手な人でも食べやすくなります。好きな人は、煮込み終わりに更に加えてみても良いかもしれません。

4月の食材

埼玉県産

米、パン、中華麺、地粉うどん
みそ、牛乳



「このレシピが知りたい」「こんな料理を食べてみたい」等リクエストがありましたら、ぜひ栄養士までお声かけください!

