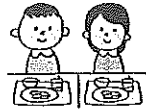


給食だより



令和4年度 4月号
久米島町立学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます。
新しい教室に新しい教科書、きつとワクワク・ドキドキしていることでしょう。
給食センターでは、今年度も安心・安全で美味しく、子どもたちの学びとなる給食づくりに励みます。
1年間、ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。
「給食だより」では、保護者の皆様に向けたメッセージも込めた内容を発信していきます。
ぜひ、お子さんと一緒にごらん下さい。

所長1名、調理員12名、事務職員1名、学校栄養職員1名、
計15名で、愛情いっぱい給食づくりに励みます！
よろしくお願いいたします！



4月の栄養指導目標

「食品の名前を知ろう」

18(月) ★もずくの日

おいおいデザート
(小1のみ)

さやべつイリ
メンチカツ

もずく丼

もずく、ぶたにく、とりにく、牛乳

ゼリー、こめ、さとう、あぶら、てんぷん、おおむぎ、パン
こ、こおむぎ、チーズ、コーンフラワー
たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、しょうが、コーン、キャベツ



給食にはさまざまな食品が使われています。
献立表には、その日の使用食品を「3つのはたらき」に分類して記載しています。
好きな食品、苦手な食品、給食で初めて出会う食品もあると思います。多くの食品や料理と出会い、味や栄養価、産地、美味しい食べ方を知ることで子どもたちの中の「食」は豊かなものになっていきます。
献立表を毎日チェックして、ただ「食べる」だけではなく「知る」ということを意識してみよう。

★おうちde給食★ 人気メニューのレシピ紹介



もずく丼

★つくりかた★

- ①かつおだしをとる。
- ②もずくを塩抜きし、4～5cmに切る。
- ③たまねぎ、にんじん、パプリカを粗みじん切りにする。生薬はすりおろす(チューブの御生薬を使ってもOK)。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒め、色が変わったらたまねぎ、にんじん、パプリカ、コーンを加え、火が通るまで炒める。
- ⑤もずくを加え、かつおだしを浸るくらいまで入れてざっと火を通し、④で味付けする。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけて、ごはんのにせたらできあがり！

★材料(4人分)★

- ・もずく…160g
- ・豚ひき肉…120g
- ・たまねぎ…1/2個
- ・にんじん…1/4本
- ・パプリカ…1/4個(ピーマンでもOK)
- ・コーン…50g
- ・生姜…1かけ
- ・サラダ油…小さじ1
- ・三温糖…大さじ1
- ・みりん…小さじ2
- ・濃口しょうゆ…大さじ1と1/2
- ・片栗粉…小さじ1(水にとく)
- ・かつおだし…適量

ミネラルや食物繊維が豊富な、久米島産もずくがたくさん食べられる一品です！お弁当にもヘルシー★酢の物に飽きたらぜひ！
4月の第3日曜日は「もずくの日」です。



4月の給食指導目標

「給食の準備や後片付けをきちんとしよう」

給食のやくそく

「学校給食」は、ただのお昼ごはんではなく、食べ物や栄養、食事のマナーなどを学ぶ場でもあります。準備や片づけも片づけも協力して行い、給食のやくそくを守って、友だちや先生と楽しい給食時間を過ごしましょう。

にが 苦

苦手な食べ物でも
一口食べてみましょう

食べたことがないと一口も食べずに残してしまう人がいますが、まずは一口食べてみましょう。意外とおいしいかもしれませんよ！



きゆう 給

食の準備や後片付けを
協力しておこないましょう

給食を食べる環境を整えたり、給食の準備や後片付けを協力して行いましょう。量も多すぎたり少なすぎたりしないように配慮しましょう。



かん 感

謝の気持ちをこめて食事の
あいさつをしましょう

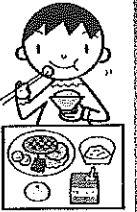
食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人などに感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



し 姿

勢をよくして、食べましょう

背筋を伸ばし、持てる食器(ごはんや汁のおわんなど)は手に持って食べます。ひじをついたり、犬食いにならないようにしましょう。



て 手

をきれいに洗い
身だしなみを整えましょう

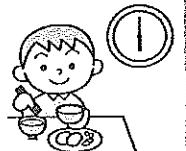
石けんを使って、ていねいに洗い、きれいなハンカチでふきましょう。身だしなみも整えておきましょう。



じ 時

間を守りましょう

時間を守って準備や片づけを行ったり、時間内に食べ終わるように考えて食べましょう。



しよく 食

事中は、静かに過ごしましょう

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクを外している食事中はおしゃべりをしないで食べましょう。



のこ 残

してしまった食べ物は、
食缶にもどしましょう

家に持ち帰ったり、ごみ箱に捨てないで、食缶にもどしましょう。

