

いただきます!

ごちそうさま!

食育だより5月号

令和8年5月 白山市立蕪城小学校

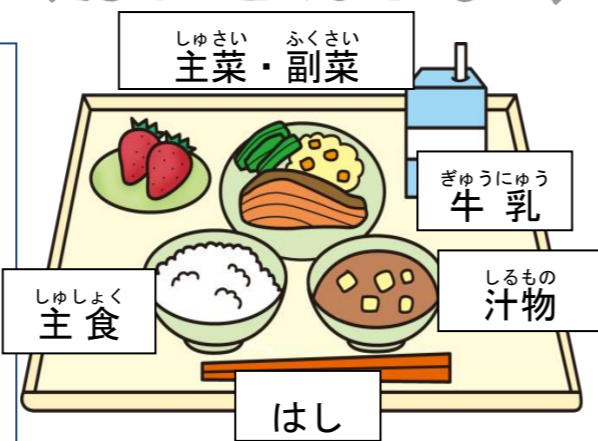
みどりが美しい季節になりました。吹く風にもさわやかさが感じられます。新しい環境にもそろそろなじみ、緊張がとれて疲れの出やすい時期です。早寝・早起きを心がけ、しっかり朝ごはんを食べてから登校する習慣をつけましょう。



給食について知ろう たたくはいぜんしよう



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。残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。もりつけひょうの通りに置くとたたく配膳になります。



きゅうしょく食べきり大作戦

食べきると、どんないいことがあるの？

毎日の給食は、皆さんの成長に必要な栄養をバランスよくとれるよう、考えて作られています。残さず食べると、栄養がしっかりとれるだけでなく、いいことがたくさんあります。

<p>元気に大きく成長できる 体の成長に必要な栄養がとれるので、元気に運動や勉強、遊びをがんばることができます。</p>	<p>たくさんの味や食べ物に出会える! はじめての料理や食材に出会い、味わう体験を通して、好き嫌いなく食べられるようになっていきます。</p>	<p>給食作りに関わった人がよるこぶ 給食作りに関わる、生産者さん、お店屋さん、調理員さんなど、多くの方がよるこびます。</p>
<p>すっきりする! 食器がきれいからっぽになると、気持ちがすっきりして、片付けも楽になります。</p>	<p>地球に優しくなれる 給食をムダなく食べることができれば、食べ物を捨てずにすみすみます。捨てられた食べ物を燃やすと二酸化炭素が発生し、地球環境に悪い影響をおよぼします。給食を残さず食べることで、地球に優しくなれます。</p>	

どうしたら、給食を食べることができるかな?ひとりひとりが考えてみましょう♪

準備を早くして食べる時間を長くする
苦手なものから先に食べる
休み時間に体を動かしておなかをすかせる
給食作りに関わった人を思い浮かべる などなど...



給食レシピ とりのからあげ

★かんたんポイント★
にんにくとしょうがのすりおろしは、チューブのものを使ってもOK!



- 材料(4人分)
- ・とりもも40g 8枚
 - ・しょうが 1かけ
 - ・にんにく 1かけ
 - ・しょうゆ 大さじ1半
 - ・トリガラスープ 小さじ1
 - ・片栗粉 20g
 - ・小麦粉 20g
 - ・揚げ油 適宜

- 作り方
- ① ビニール袋にとりもも肉と調味料と、しょうとんにくのすりおろしを入れてよくもみ込む。
 - ② 袋から取り出して粉をまぶす。
 - ③ 180℃の油でしっかり揚げる。
※多めの油で両面焼いてもあっさりできます。片栗粉はサクッと小麦粉はカリッと仕上がります。

かんたんなつけあわせに たたくきゅうりはいかかが? きゅうり2本 しょうゆ・白ごま各大さじ1 さとう・ごま油各小さじ1 にんにくチューブ1cm 材料を全部チャック袋に入れて口を閉めて、袋の上からめん棒でたたけばできあがり