

いただきます!



食育だより

平成 30 年 4 月 白山市立松南小学校 (長子配布)

ぐちそうさま!



今年は桜の開花も早く、うれしい春がやってきました。みなさんご入学、ご進級おめでとうございます。心と体に栄養たっぷりの給食は、10日(火)から(1年生は12日(木)から)スタートします。給食スタッフ一同心を込めておいしい給食を作りますので、楽しみにしてください。

また、毎月発行する「食育だより」を通して、みなさんの健康な食生活をサポートしていきたいと願っています。給食人気レシピの掲載や食に関する情報をお伝えしていきます。



きゅうしょく まも
給食のきまりを守ろう

しょくじのあいさつ

食べ物の命に「いただきます」作ってくれた人に「ごちそうさま」と、心をこめて言いましょう。



じゅんぴ・かたづけ・てあらう

ていねいに手を洗い、協力して準備・かたづけをしましょう。給食当番は、はくい、ぼうし(バンダナ)、マスクをきちんとつけましょう。



♡ おうちで給食チャレンジ
おすすめメニュー 4/25(水)
「大豆と煮干しの揚げ煮」

★おすすめポイント★

大豆は一晩水につけて揚げると
ちょうど良いかたさになります。

材料 (4人分)

・大豆 50g
・かえりぼし 20g
・米粉 適宜
・切り昆布 2g
・ごま 大さじ 1

・しょうゆ 小さじ 1 半
・三温糖 小さじ 1
・みりん 小さじ 1 半
・酒 小さじ 1
・水 小さじ 2
・揚げ油 適宜

作り方

- ① 大豆は一晩水をつけ、水気を切り、米粉をまぶして油で揚げます。
- ② かえり干しと昆布を素揚げする。
- ③ 調味料と水を煮立て、大豆、かえり干し、昆布、ごまを混ぜて火を止める。

おうちの方へ

給食当番の白衣の洗濯のお願い



給食当番を終えた週末に、給食の白衣を持ち帰ります。お手数をおかけしますが、洗濯して翌週の月曜日に学校に持たせてください。その際にボタンのとれたものや、ほつれを直していただけると、大変助かります。よろしく願いいたします。

