

給食だより
(小・中学生向け)

もいもい

めいじん

おはし名人になろう

平成29年1月12日号
千塚小学校給食共同調理場

朝、夕の食事や、給食の
時間にやってみましょう!

はしのもち方

①正しいえんぴつ
もち方で
はしを1本もつ。



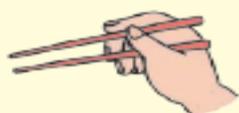
②はしを「1の字」を書くように
たてにうごかす。



③もう1本のはしを親指のつけねから、
中指とくすり指の間に通す。



④上のはしだけをうごかすように
れんしゅうする。



やってはいけないはしのつかい方



まよいばし



なみだばし



よせばし



さしばし



もちばし



はしわたし (ひろいばし)



しょくいく クイズ



【問題】「さといも」という名前はなぜ付いたのでしょうか?

- ① さとうのようにあまいもだから
- ② 「壘さん」という人が作ったもだから
- ③ 人が住む「壘」で作られるもだから



食育だより
(保護者・中学生向け)

ぐんぐん

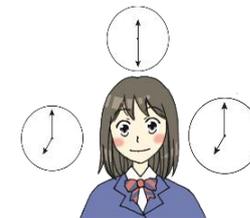
毎日の給食の写真を千塚小学校の
ホームページにアップしていま
す!

全国学校 給食週間 です

毎日の食生活を見直してみよう



健康のことを考えて、
いろいろな食べ物をバ
ランスよく食べている。



朝、昼、夕の1日3食
を毎日、ほぼ決まった
時間に食べている。



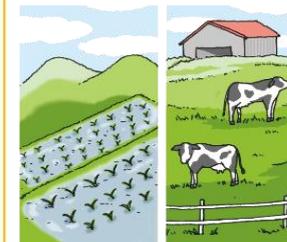
クラスの仲間と協力し
て給食の準備や後片付
けができている。



あいさつやはしづかい、
食事のマナーを守って、
みんなと楽しい雰囲気
で会食することができ
ている。



たくさんの人々の協力
や働きによって毎日の
食事が成り立っている
ことを理解し、感謝し
て食べている。



食べ物を育む豊かな自
然環境を守る大切さを
知り、自分たちができ
ることをしっかり行っ
ている。



ふるさとの自慢の食べ
物や料理を知り、また
日本の伝統的な食文化
の特徴やよさについて
理解し説明できる。

☆給食人気レシピ紹介☆

《かんぴょうのソテー》

○ 材料 (4人分) かんぴょう(乾) 20g、ベーコン40g、玉ねぎ1/2個
油・塩・コショウ・コンソメ・パセリ…適量

○ 作り方

- ①かんぴょうは水で洗い、塩でもんで洗い流し、ゆでて3cmに切っておく。
- ②ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、パセリはみじん切りにする。
- ③フライパンに油をしき、ベーコン、玉ねぎ、かんぴょうの順に炒め、コンソメ、塩、コショウで味を調え、パセリを加えてできあがり。



○放射性物質検査 定期検査の結果は不検出です。詳しくは栃木市のHPをご覧ください。

千塚小学校(〒321-0801 栃木県宇都宮市千塚) 電話 0286-22-1111 FAX 0286-22-1112