ぱくぱく通信　児童向け　**きゅうしょくだより**　　生徒・保護者向け　**食育だより**　令和8年 5月号　栃木市大平学校給食センター

新生活の疲れが出ていませんか？



風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



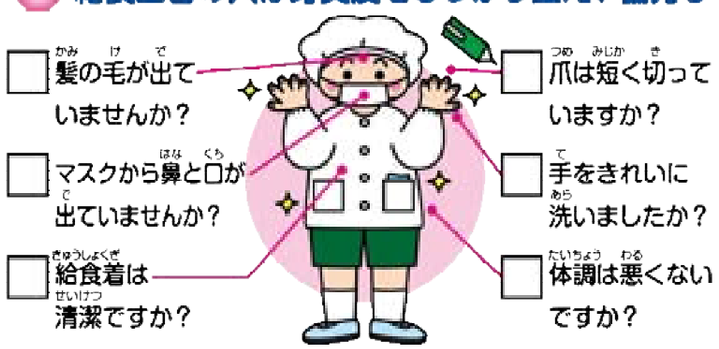
◎衛生に気をつけよう◎



給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。



給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。





出典:「学校給食」全国学校給食協会

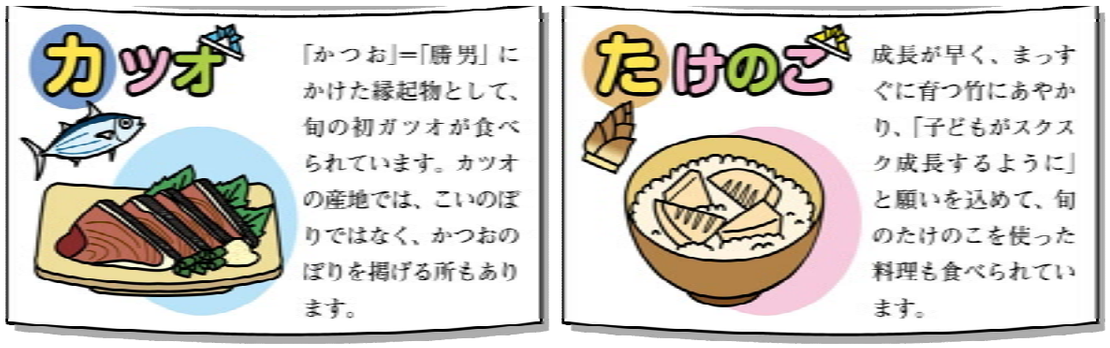
◎アレルギー等に関する研修会◎

各小中学校では、児童生徒が安全な学校生活を送るために、教職員がアレルギー、感染症、窒息等に関する研修会を実施しています。学校で実施した様子を写真でご紹介します。





端午の節句の食べ物



給食センターでも、5月1日の「子どもの日献立」は「たけのこおこわ」と「カツオフライ」を取り入れた献立です。

◎給食レシピ紹介◎

✨ タイ風スープ ✨

◇**材料**(4人分)
- 水　480ml
- 豚こま肉　30g
- にんじん　40g(いちょう切り)
- えのきたけ　25g(２㎝に切る)
- だいこん　80g(いちょう切り)
- ガラスープ顆粒　3g
- しょうゆ　8g
- 塩こしょう少々
- ねぎ　20g(小口切り)
- レモン果汁　６g

◇**作り方**
①水を沸騰させ、豚肉、にんじん、えのきたけ、大根を入れる。
②材料が煮えたら、ガラスープ、しょうゆ、塩こしょう、ねぎ、レモン果汁を入れる。
③味を調えて出来上がり。

◇**おすすめポイント**　3月19日のメニューでした。
「スープがさっぱりとおいしかったです。」「タイ風スープがとてもおいしかったです。」等と好評でした。残食も少なく、子ども達に大人気のメニューです。