

食育だより 7月

◆ 親子で食育 ◆



6月19日(水)に家中小の1年生、26日(水)に合戦場小の1年生において、親子給食が行われました。

親子で食べる給食に会話も弾み、笑顔がたくさん見られ、楽しく会食できました。

1年生には、特に「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを理解し、毎日、栄養のバランスを考えた朝ごはんを食べて、元気に登校して欲しいと思っています。

朝食をしっかりとることが、体の成長や心の安定、学力や体力の向上につながっているからです。また、成長期のこどもたちにとって、生涯にわたり健康で、丈夫な体を維持できるよう、学校と家庭が協力し、食育を推進していきたいと考えています。



6月19日(水) こんだて
丸パン・牛乳・ハンバーグトマトソース
じゃがいものチーズ煮・キャベツのスープ
ラ・フランスゼリー



6月26日(水) こんだて
パインパン・牛乳・ナポリタン
チキンナゲット・チンゲンサイのスープ
アセロラゼリー



平成25年
栃木市都賀学校給食センター
所長 手塚 宏夫
栄養士 山根 教子
高木 貴子



学校給食のメニュー紹介

マー婆ー春雨 (6月6日)

1人分当たり148Kcal



材料 5人分

- ・サラダ油（炒め油）少々
- ・にんにく 5g ・しょうが 5g
- ・豆板醤 少々 ・豚ひき肉125g
- ・長ねぎ 20g (みじん切り)
- ・にんじん 75g (みじん切り)
- ・はるさめ 65g ・水 85g
- ・上白糖 8g ・赤みそ 20g
- ・しょうゆ 15g ・ごま油 少々

作り方

- ① はるさめは、お湯でさっともどしておく。
 - ② サラダ油を熱し、にんにく・しょうが・豆板醤をいれ、長ねぎ・にんじん・豚ひき肉を炒める。
 - ③ 調味料（水・さとう・赤みそ・しょうゆ）を入れ、もどしたはるさめを入れて炒め、味をからめる。
 - ④ 最後に、ごま油をいれて香りを出したら、出来上がり。
- *簡単メニューですが、子どもたちに人気なメニューです。



〈都賀学校給食センターの紹介〉

都賀学校給食センターでは、都賀地区4つの小中学校の給食約1200人分を作っています。

今日もおいしい給食を、子どもたちにお届けします。

ごはんは、114台の炊飯器で提供しています。



都賀給食センターでは、毎日おいしい給食を作ろうと 14名の調理員が、がんばっています。



薄め...



アレルギーの代替食を作っています。

