

# 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。

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

マーボー春雨 (6月6日)

1人分当たり148Kcal

材料 5人分	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダ油(炒め油) 少々</li> <li>・にんにく 5g ・しょうが 5g</li> <li>・豆板醤 少々 ・豚ひき肉125g</li> <li>・長ねぎ 20g (みじん切り)</li> <li>・にんじん 75g (みじん切り)</li> <li>・はるさめ 65g ・水 85g</li> <li>・上白糖 8g ・赤みそ 20g</li> <li>・しょうゆ 15g ・ごま油 少々</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① はるさめは、お湯でさっともどしておく。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>④ 最後に、ごま油をいれて香りを出したら、出来上がり。</li> </ol> <p>*簡単メニューですが、子どもたちに人気のメニューです。</p>



## 〈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。

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



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。



アレルギーの代替食を作っています。

