

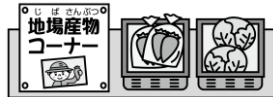
こめ すずか し さん
お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

しょくじ　じゅんび　あと　たす　あ
食事の準備、後かたづけを助け合ってしよう

ごはん以外に◎があるときは、
 こんだてめい らん
 献立名の欄に  でお知らせします。

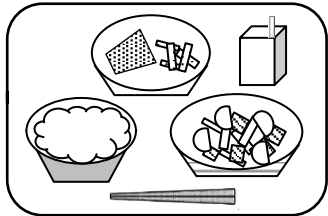


まいつき だい にちようび まえ もくようび きんようび じものいちばんきゅうよく ひ じもと すすかし みえげん た もの
毎月、第3日曜日の前の木曜日・金曜日を「みえ地物一番給食の日」とし、地元の鈴鹿市や三重県の食べ物をたくさん
と い こんだて きゅうしょく とお こ じもと しょくざい ちさんちしょう たいせつ ちいき しょくぶんか
取り入れた献立になっています。給食を通して、子どもたちに、地元の食文化や地産地消の大切さ、地域の食文化などに
ついて つか こんげつ じものいちばんきゅうしょく ひ にち もく にち きん
についても伝えています。そして、今月の「みえ地物一番給食の日」は、17日(木)と18日(金)です。



*** 1学期 ^{かき きゅうしよくかいしび} 給食開始日 ***

ごはん：火^かへ金^{きん}曜^{よう}日^び
 ※鈴鹿^{すずか}市^し産^{さん}コシヒカリ100%
 です。わかめごはんなどの
 混ぜ^まごはん^でが^で出^でる^るこ^こも
 あり^あま^ます。



ぎゅうにゅう
【牛乳】
まいにちつ
毎日付きます。
みえけんさんせいにゅう
三重県産生乳100%で、
200ml紙パック入りです。

各かく学がく校こうの給食室きゅうしょくしつで作つくっています。旬しゆんの食しょく材ざいを取とり入いれながら味付けあじつけや
 調てう理り方ほうを工こう夫ふ、子こどもたたちが食しょくべいやすい献立けんていになるように心こころがけ
 ています。また、地元じもとの食しょく材ざいや各かく地ちの郷土料理きやうとりのりを取とり入いれるなど、
 子こどもたたちの食しょくにかんする体験たいけんや知ち識しきを増ぞうやす工こう夫ふをしています。



※都合により、^{つごう}食材や^{しょくざい}献立が^{こんだて}変更になる^{へんこう}場合があります。^{ばあい}



給食だより4月号



©手塚プロダクション

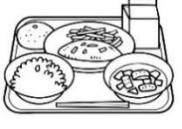
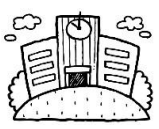
《自校調理校・園》

ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい友達や先生との出会いに、期待が膨らむ新年度が始まりました。その一方で、慣れない環境で体調を崩しやすい時期でもあります。バランスのよい食事を心がけ、元気に学校生活を送れるようにしましょう。給食室では、今年度も安全でおいしい給食を作ります。毎日の給食を、楽しみにしててくださいね。



学校給食の7つの目標



①バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。 	②栄養バランスのよい食事について学びましょう。 	③学校生活の中でみんなで協力することの大切さを学びましょう。 	④食べ物に感謝の気持ちをもちましょう。 
⑤食事を作ってくれる人たちに感謝の気持ちをもちましょう。 	⑥日本や世界の食文化を学びましょう。 	⑦食べ物の生産・流通・消費について学びましょう。 	給食を食べながら、たくさんのことに楽しく学びましょう！ 

給食に毎日出る「牛乳」

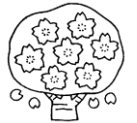
残さずに飲みましょう！

給食は栄養のバランスを考えて献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」です。一日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。



4月の給食目標

食事の準備、後かたづけを助け合ってしよう



給食の前には必ず手洗いをしよう！

手には、目に見えないばい菌やウイルスがたくさんついています。食中毒などで、熱が出たり、お腹が痛くなったりしないように給食の前には、必ず全員が石けんを使って、しっかりと手洗いをし、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



給食当番の身支度チェック

- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
- ・マスクをきちんとつけましょう。
- ・つめは短く切っておきましょう。
- ・清潔なエプロンを身につけましょう。



給食の準備・後かたづけ

給食の準備や後片付けは、給食当番の人だけでなく、みんなで協力して行いましょう。協力して早く準備ができると、ゆっくり給食を食べることができますね。



給食当番なのに体調が悪い時は…

下痢や嘔吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、他の人に給食当番をかわってもらいましょう。



つくってみよう！給食レシピ

鶏ポテトのレモン風味

4月22日（火）の献立より

＜材料 4人分＞

鶏もも肉	150g
片栗粉	30g
じゃがいも	180g
揚げ油	適量
こいくちしょうゆ	15g
砂糖	15g
レモン果汁	5g
水	10g

＜下ごしらえ＞

- ・鶏もも肉は、2cm角切りにする。
- ・じゃがいもは、1.5cm角切りにし、下茹でしておく。

＜作り方＞

- 鍋に☆の調味料と水を加え、じっくり煮立たせてタレを作る。
- 鶏肉に片栗粉をまぶす。
- 多めの油で、鶏肉をカリッと揚げ、粗熱をとる。
- じゃがいもは素揚げにし、油をきっておく。
- ③と④を、①のタレでからめる。

子どもたちに人気のメニューです。ぜひ、お家でも作ってください！

