

4月 給食だより

登校前に 毎日朝ごはん



里学校給食センター

御入学、御進級おめでとうございます。さっそく給食が始まります。給食の準備から食事、片付けまでの実践を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力が身につくようになります。食を通して、子どもたちが元気に毎日をすごしていけるように努めていきますので、よろしくお願いいたします。

今月の給食だよりは、① 給食時間の約束、② 給食人気レシピ（スタミナ納豆）をお知らせいたします。

給食時間の約束



食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人のつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。マナーとは、相手の思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。

スーパー給食当番



ご家庭でつくってみませんか？

人気の給食レシピ紹介

～先月の給食献立から～

スタミナ納豆



【材料】（小学生4人分）

豚ひき肉	140g
にら	16g（4～5本）
ひきわり納豆	120g（2～3パック）
ごま油	大さじ 1/2
おろしにんにく	2. 5cm
おろししょうが	2. 5cm
★本みりん	小さじ 1
★三温糖	小さじ 2
★濃口醤油	小さじ 1 弱
★赤みそ	小さじ 2
★コチュジャン	少々
★タバスコ	少々
いりごま	大さじ 1 強

【作り方】

- ①にらは小口切りにしておく。
- ②フライパンにごま油をひき、弱火でおろしにんにく、おろししょうがをじっくり炒め、香りが立ってきたら、豚ひき肉をいれ炒める。
- ③豚ひき肉に火が通ったら、にらを入れよく炒める。
- ④★の調味料を加え、納豆をよく炒め、最後にいりごまを加えれば完成！

Point

- ①ごま油でにんにくとしょうがの香りが立つまでよく炒める
 - ②タバスコも必ず入れる。（少しなので子どもも辛くなく食べれます。）
- にんにくとしょうが、タバスコが納豆っぽく感じさせない不思議な役割を果たしているので、納豆の苦手な子どもたちにも人気のメニューです。

