



4月 食育だより



こんげつ きゅうしょく
今月の給食テーマ

楽しい給食にしよう！ ～清潔な身支度、給食時間の約束など～

うらかなるはるのひざしのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。4月は、あたらしい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかりと食べてから登校することが大切です。今年度も、安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。よろしくお願ひします。

給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱ひましょう。</p>

給食には、たくさんの学びが詰まっています……

<ul style="list-style-type: none"> 栄養バランス 食品の種類や特徴 感謝の心 食料の生産・流通・消費 	<p>ふるさとの食文化</p> <p>日本の伝統行事と行事食</p>	<p>よりよい人間関係の形成</p> <ul style="list-style-type: none"> 食事の喜び・楽しさ 世界の食文化 食に関する知識・理解・関心
---	------------------------------------	---

作ってみませんか？

【材料 4人分】

- | | |
|-----------------|--------------------|
| ●スパゲティ 100g | ●酒 小さじ4/5 |
| ●ポークウィンナー 20g | ●塩 少々 |
| ●玉ねぎ 120g | ●こしょう 少々 |
| ●にんじん 50g | ●トマト水煮 20g |
| ●ピーマン 35g | ●トマトピューレ 大さじ2強 |
| ●マッシュルーム水煮 20g | ●トマトケチャップ 大さじ4と1/3 |
| ●炒め油 適宜 | ●とんかつソース 小さじ2 |
| ●おろしにんにく 小さじ1/4 | ●砂糖 少々 |

今月の献立から「スパゲッティナポリタン」

【作り方】

- 玉ねぎとにんじん、ピーマンは、千切りにしておく。
- フライパンに油をひき、おろしにんにくを入れて5mmスライス
のウィンナーを炒める。炒める時、酒をふる。さらに、玉ねぎ・
にんじんを炒め、塩・こしょうをする。マッシュルーム水煮、ト
マト水煮、ピューレ、ケチャップ、とんかつソース、砂糖を加
え、さらに炒める。ピーマンを加える。
- 火が通ったら、ゆでたスパゲティを入れてよく混ぜる。