



4月給食だより



昭和村のHPからカラー版
を見ることができます

昭和村学校給食センター
TEL: 24-6210

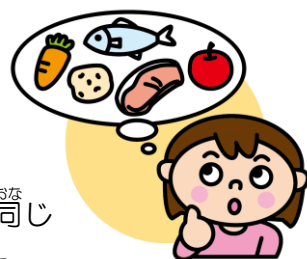
入学進級おめでとうございます！新しいクラスでの給食がはじまりました。食事のマナーを守って、みんなで楽しく食べられるように協力しましょう！

給食センターでは、今年度もみなさんにおいしい給食を届けるために職員全員で心を込めて作ります。よろしくお願ひいたします！

4月の目標

楽しく食事をしよう

給食を通してこんなことを学ぼう！



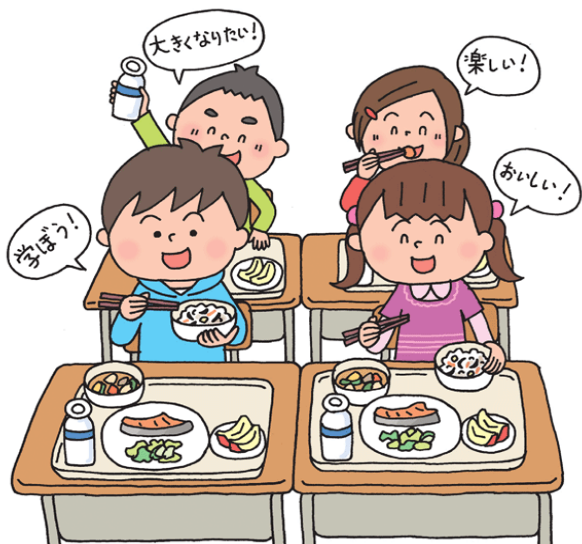
毎日みんなで同じ給食を食べるのは、給食を食べることも国語や算数と同じ「勉強」だからです。給食を通してみなさんは次のようなことを学びます。

- ★みんなで協力して給食の準備や片付けをすること
- ★きちんとあいさつし、良いマナーで食事ができるようになること
- ★みんなと一緒に好き嫌いをできるだけ直すよう努力をすること
- ★地域の農業や特産品について学ぶこと
- ★食べ物の栄養や健康について学ぶこと
- ★食べ物を大切にすることや、給食を届けてくれた方々に感謝の気持ちを持つこと



楽しく食べるといこといっぱい

みんなで楽しく食事をすると.....



- 食欲が高まる
- 唾液がたくさん出る
- 胃や腸の働きが活発になる

食べものの栄養が体内に
吸収されやすくなる！

楽しく食べると、からだにもいいことがいっぱい！
みんなで楽しく食事をしましょう！

きゅうしょく 給食のひみつ ~きゅうしょく 給食ができるまで~



8時30分の調理開始から約3時間、給食をつくります。

野菜は虫やゴミに注意しながら、すべて3回洗いをしています。

小規模のセンターのよさを活かし、手作りの献立を心がけています。

でき上がった給食は、所長の検食の後配送車で学校へ配送されます。学校でも校長先生が検食をした後、給食開始になります。



こんげつ きゅうしょく 今月の給食レシピ

今月から子どもたちに人気の給食レシピをご紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください。



こぎつねごはん

材料（4人分）

	• ごはん	2 合弱
	• 米油	3 g
A	• 鶏むねひき肉	32 g
	• おろししょうが	1.2 g
	• 酒	4 g
	• にんじん	32 g
	• 大豆ミート(乾燥)	12 g
	• 油揚げ	40 g
B	• 三温糖	8 g
	• しょうゆ	18 g
	• 本みりん	3.2 g
	• 水	

★下準備

- ① にんじんは千切り、油揚げは短冊切りにする。
- ② 大豆ミートは水で戻してザルにきる。
※大豆ミートは約4倍に増えるので、大豆ミートがない場合は鶏肉を2倍に増やす。
- ③ AとBはそれぞれまぜておく

作り方

- ① ごはんを炊いておく。
- ② フライパンに油をしき、Aを入れて炒める。
- ③ ②ににんじん、大豆ミート、油揚げを入れて少し炒めたら、Bの調味料を入れて煮る。
- ④ 少し濃い目になるように味を調える。
- ⑤ ごはん④の具をまぜあわせて出来上がり。

↓ 混ぜごはんをつくる様子



↑ ごはんをほぐす機械



給食では調理の過程上炊込みではなく混ぜ込みになっています。

均一にまぜるのは大変！