

給食だより

〇今月の給食目標〇

しょうずにくばろう。

- 低・ただしくきれいに食べよう。
- 中・きれいなもりつけをくふうしよう。
- 高・手早く、せいけつにもりつけよう。

新緑が目まぶしいさわやかな季節になりました。新年度が始まり1カ月がたちました。少しずつ新しい生活に慣れてくると、緊張感がほぐれて疲れのでやすい時期でもあります。気持ちよい1日をスタートできるよう、きちんと朝食をとり、規則正しい生活をしましょう。

～食事のマナーを知ろう～

マナー違反に要注意!

口に食べものが入ったままおしゃべりをする

ガチャガチャと食器の音をたてる

ひじをついて食べる

好き嫌いをする

食事中に席を立つ

ふざけながら食べる



◆給食の時間は、食べもののことや栄養のことを勉強する時間です。一人一人が給食のきまりと食事のマナーをしっかりと守り、全員で楽しい給食の時間にしましょう。



今月のおすすめレシピ

～鶏肉のレモンソースあえ～



◆材料 (4人分)

- | | | | |
|------|---------------|-----|-----------|
| したあじ | 鶏もも切り身：40g×4枚 | ソース | 砂糖：12g |
| | しょうが(おろし)：5g | | しょうゆ：12g |
| | 酒：8g | | レモン果汁：12g |
| | 塩：1g | | 水：12g |
| | かたくり粉：16g | | |
| | あげ油：適量 | | |



◆作り方

- 鶏肉に下味をつけ、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ソースの材料を鍋でひと煮立させる。
- ①に②のソースをからめて出来上がり。



～今月の地産地消食材 米粉パン～



日光市でとれたコシヒカリを使った米粉パンです。外観は普通のパンと変わりませんが、中はもちもちとした食感で、かむほどに甘味が出てきます。小麦粉のパンに比べて水分量が多く、しっとりしています。