



給食だより



平成31年4月22日
福岡市立若宮小学校
栄養教諭 大本 香奈絵

校庭の木が青々としげり、様々な花もきれいに咲いています。みなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度より、若宮小学校にきました栄養教諭の大本です。給食の献立を考えたり、みなさんと食に関する学習をしたりするお仕事をします。早くみなさんの顔と名前を見えたいと思いますので、校内で会った時には声をかけてくださいね。

1年生にとっての初めての給食が17日(水曜日)に始まりました。お当番さんも戸惑いながらも頑張っ準備をしてくれています。初日は人気メニューのカレーで、「おいしい!」と言いながら嬉しそうに食べていました。野菜が苦手だというお友達も頑張っ食べる姿も見られました。これからいろいろなおかずが登場するので楽しみにしててくださいね。

楽しく給食を食べるために

給食時間はクラスのお友達とみんなで食べるので、食事のマナーやクラスのきまりを守ることが大切です。そうすることで給食時間が楽しく、よりおいしく食べることができます。

♪ 献立表を毎日チェックしましょう!

- 献立表を見ながら、お家の人と給食の話をしたり、次の日の給食メニューを確認したりしましょう。
- おはしがいる日の確認をしましょう。毎日、給食袋とナフキンを忘れずに。



♪ 家でもお手伝いをしましょう!

- 45分間の給食時間で準備・食事・後片付けを行います。手早く配膳や後片付けができるように、家庭でも食事の準備や片付けのお手伝いをしてみましょう。



♪ 食事のマナーを身につけましょう!

- 「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶は心をこめてしましょう。
- 好き嫌いをせず、なるべく残さず食べましょう。



給食当番は身支度も大切な仕事です

★つめは短く切りましょう。

★石けんでしっかり手を洗い、清潔なハンカチで手をふきましょう。

★清潔なマスクをきちんとつけましょう。(鼻と口を覆います)



★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう。

ねが
お願い

お子さんがエプロンなどを持ち帰った際には洗濯・アイロンがけをお願いします。

今年度の給食について

給食では成長期の子も達に必要な栄養量を考えて献立を立てています。季節の食材を使い、郷土料理、行事食なども取り入れ、給食からも食について学んでもらいたいと思っています。今年度は「郷土料理」をテーマとして、各地の料理を紹介しながら、給食にも取り入れていきます。郷土料理とは、その地域で生まれ、食べ継がれている料理のことです。

今月の郷土料理 ～がめ煮（福岡県）～

がめ煮は鶏肉や野菜などいろいろな材料を使います。博多の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」という言葉から名付けられたといわれています。また「筑前煮」とも呼ばれることもあります。お正月やお祝いの時によく作られます。



～季節の食べ物～



キャベツ



たけのこ



グリーンピース



新じゃが



新たまねぎ



きびなご



4月の給食より

レタスとコーンのリゾット

レタスを最後の仕上げに入れて、火を通しすぎないようにすると、シャキッとおいしいです。簡単に作ることができるので、朝ご飯にもおすすめです。



（材料 4人分）

無洗米	…100g	コーン（缶）	…40g	コンソメの素	…小さじ 1/2
ベーコン	…40g	マッシュルーム（缶）	…20g	淡口しょうゆ	…小さじ 1
にんじん	…1/4 本	サラダ油	…小さじ 1/2	水	…3 カップ
玉ねぎ	…1/2 玉	塩	…小さじ 1/3		
レタス	…2 枚	こしょう	…少々		

（下処理）

ベーコン…0.5 cm幅に切る。 にんじん…せん切り 玉ねぎ…うす切り
レタス…食べやすい大きさにちぎる コーン・マッシュルーム…汁をきる

（作り方）

- ① サラダ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじんを炒め、塩・こしょうをし、コーン、水を入れて煮る。
- ② コンソメの素、しょうゆで調味し米を加えて煮る。
- ③ 米に芯がある状態で、レタスを加えて一煮立ちさせる。火を止めて5分蒸らす。

☆無洗米の代わりに普通のお米を洗って、しばらくザルにあげておいたものを使ってもいいです。

☆マッシュルームのかわりに、しめじやエリンギを入れてもおいしいです。

～給食室より～

今年度の給食は、5人の給食室の先生（下園先生、吉村先生、林先生、坂田先生、黒川先生）と栄養士で約560人分の給食を作ります。楽しい給食時間になるように、毎日心を込めておいしい給食を作ります。給食の感想などいろいろな聞かせてくださいね。



～お知らせ～

♪ 給食や食物アレルギー等に関するご相談などは、担任または栄養教諭（大本）までお願いします。