

もっと！！給食だより③⑤

給食についてもっと知っていただくために、給食メニューや調理の様子などを毎週紹介します！



2月7日（月）

- ・ごはん・さばの南蛮漬け
- ・野菜のごまあえ・豚汁・牛乳

茶碗やおわんの持ち方は正しいか点検してみましょう。茶碗は、親指を上の方のふちにつけ、人差し指、中指、薬指、小指はそろえて、茶碗の横と下を包むように持ちます。上からつかんだり、下側だけを持たないようにしましょう。ご飯を食べるときは、茶碗に口を近づけて、はしでご飯を口に運びましょう。汁を飲むときは、ずるずると音を立てないようにしてお椀に口をつけていただきます。



2月8日（火）

- ・ごはん・ハンバーグ
- ・マセドアンサラダ
- ・野菜と油揚げのみそ汁・牛乳

食事を食べる前には「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつは、食事のマナーで一番大切なことです。食べものにはすべて「いのち」があります。みなさんは、毎日その「いのち」をいただいています。食べ物や支えてくれる人に感謝して、しっかり「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



2月9日（水）

- ・フィッシュバーガー
（白身魚フライ・タルタル風サラダ）
- ・ミネストローネ・牛乳

学校給食の献立は健康に成長するための栄養のバランスの基準にそって立てられています。エネルギー量は1日に必要な量の1/3ですが、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムなどの摂取過剰が考えられる栄養素は少なめに設定してあります。健康のために、できるだけ残さず食べましょう。

2月14日（月）

- ・ ご飯・こあじのからあげ
- ・ 春雨のいためもの・麻婆豆腐
- ・ 牛乳

骨まで食べられる「小あじ」には骨をつくるのに役立つカルシウムやビタミンDが含まれています。小学生、中学生の成長期には、大人より多くのカルシウムをとることが必要です。小あじは少しほろ苦さもある魚ですが、健康のためにぜひ食べてほしい小魚です。給食では石川県産の小あじをカラッとから揚げにしています。奥歯でよく噛んで骨を丸ごと食べて、カルシウムとビタミンDを積極的にとりましょう。



2月15日（火）

- ・ ご飯・納豆・五目厚焼きたまご
- ・ 野菜の生姜醤油あえ・とり野菜
- ・ 牛乳

大豆は日本食になくてはならないものです。大豆からできる食品はたくさんあります。大豆からできる食品は納豆の他に、いくつ知っていますか。今日の納豆は七尾市のみのり園で手作りされている納豆です。地域で作られたものを地域で食べることを「地産地消(ちさんちしょう)」といいます。



2月16日（水）

- ・ チーズホットドッグ
- ・ マカロニサラダ
- ・ 野菜コンソメスープ・ヨーグルト
- ・ 牛乳

チーズやヨーグルトなどの乳製品は牛乳からできているので、牛乳と同じようにカルシウムを含んでいます。カルシウムは骨や歯を丈夫に育ててくれる、成長期に欠かせない栄養素です。おなかがすいたときの間食にもおすすめです。





2月17日（木）

- ・ごはん・シュウマイ・ビーフン炒め・
- ・豆腐とキムチのチゲ・牛乳

ビーフンはお米から作られた麺です。小麦よりお米がたくさんとれるアジア地域でよく食べられていましたが、今は小麦アレルギーやグルテンフリーの観点から、世界中で食べられるようになっていきます。ビーフンといっしょに野菜を炒めることで、たっぷり野菜をとることができます。

2月18日（金）

- ・ごはん・大豆と煮干のごまからめ
- ・豚肉のすき焼き風煮・牛乳



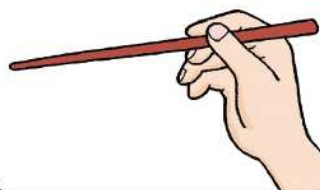
太平燕(タイピーエン)は熊本県のご当地グルメで、鶏ガラスープに春雨と炒めた野菜や肉、魚介類を合わせた麺料理です。本来はスープ料理ですが、春雨が入ることで「麺料理」との認識が高まりました。スープは塩・トンコツ・醤油などのバリエーションがあり、揚げ卵を乗せるものが一般的です。沢山の野菜と肉や海鮮類が入ったタイピーエンは、熊本県の子ども達に大人気の給食メニューとなっています。



やってみよう！

基本のはしの持ち方

1



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

給食センターをのぞいてみよう！

2/16 チーズホットドッグを提供しました。給食センターの手作りでとても好評でした。



ドッグ用のウインナーを回転釜でゆでて、ケチャップ・ウスターソース・砂糖を混ぜたソースにからめます。



パンにウインナーをはさんでいます

仕上がったウインナーをコッペパンにはさみ、その上にチーズをのせていきます。



ウインナーの上にチーズをのせています



パンを鉄板に並べてオーブンで焼き、チーズがとけたら出来上がりです。

