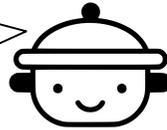


食育だより

4月
平成24年度



ようこそ！「レストラン丘の上」です！

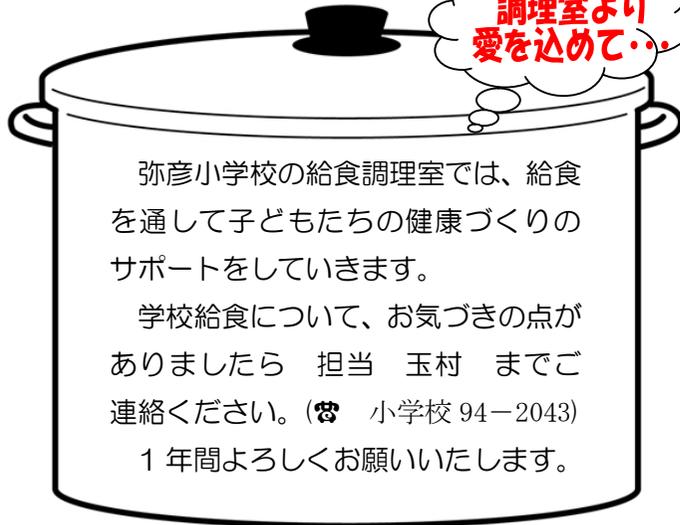


弥彦小学校では全校児童と職員みんなで給食を食べます。
ランチルームの名前は「レストラン丘の上」！
マナーを守って、気持ちよく給食時間を過ごしましょう。

調理室とはカウンターでつながっています。



調理室より愛を込めて...



弥彦小学校の給食調理室では、給食を通して子どもたちの健康づくりのサポートをしていきます。
学校給食について、お気づきの点がありましたら 担当 玉村 までご連絡ください。(☎ 小学校 94-2043)
1年間よろしくお願いいたします。

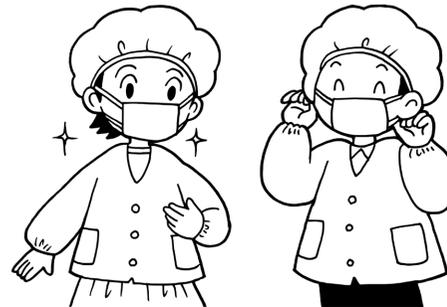
クラスごとに協力して、盛りつけをします。



児童 506 名、職員 51 名が一緒に給食を食べます。



給食当番は「エフロン、三角巾、マスク」の準備をお願いします。



～ 毎月19日は「食育の日」です！ ～

毎月 19 日は「食育の日」、6 月は「食育月間」です。子どもたちに食への関心を持ってもらうことがねらいです。(4 月は 18 日に設定しました)
今月は、旬の春野菜をたっぷり使った煮物を作ります。野菜の甘さが味わえるひと品です。

＜春野菜の煮物＞

豚小間肉	150g
生揚げ	250 枚
じゃがいも	2 個
にんじん	小 1 本
キャベツ	1/4 個
ぶなしめじ	1 パック
たけのこ	小 1/2 本
こんにゃく	150g

- 1 野菜を大きめに切る。
- 2 だしと調味料で軟らかくなるまで煮る。
- 3 彩りにゆでたきぬさやを飾る。

絹さや	1 パック
だし	適量
酒	大さじ 1
さとう	大さじ 1 と 1/2
しょうゆ	大さじ 1 と 1/2
みそ	大さじ 3

しょっきのおきかたともりつけかた

ごはんやおかずはまん中が高くなるように「こんもり」ともりつけましょう！



副菜①

主菜

牛乳

ごはんは左側

ごはん(主食)

副菜②(汁物)

汁物は右側

主食→熱や力のもとになります。

主菜→体を作ります。

副菜→体のちょうしを整えます。

全部そろっていると、栄養バランスがよくなります。