

給食だより 4月号

かしはらしりつしょうがっこう
橿原市立小学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度が始まりました。
元気いっぱいの新入生を迎え、給食が始まります。今年度も「安全でおいしい給食」を作りますので、楽しみにしてください。

「まほろばの日の献立」が登場します！

地産地消の取り組みで、奈良県の食材をたくさん使った献立を「まほろばの日の献立」とし、月に1回実施します。

<まほろば>とは？ : 「素晴らしいところ」を意味する日本の古語です。

「やまとは 国のまほろば たたなづく 青垣
山ごもれる やまとし うるはし」
意味:「やまと(現在の奈良県)は国の中でいちばん
よいところだ。重なり合った青い垣根のような山に
かこまれた 大和は、うるわしいところです。」
と古事記の中で詠まれています。



しょくいくこんだて 食育献立

きょうどりょうり で にほんいっしゅう
郷土料理 De 日本一周!

今年度も、日本各地に伝わる郷土料理を、学校給食に取り入れます。学校給食の郷土料理から、特産物、歴史など各地域のいろいろな文化について学びましょう。

できえんきゅうしょく SALT 適塩給食

学校給食では毎日の給食で適塩を心がけて献立作成しています。その中でも、適塩の工夫を施した献立を毎月取り入れています。4月は手作りの福神漬が登場します。

しょくじ まも 食事のマナーを守ろう

手をきれいに洗おう

午前中、色々なことががんばった手は、汚れています。石けんを使ってしっかり洗いましょう。



食事のあいさつを

きちんとしよう

食べられることに感謝して、「いただきます」「ごちそうさまでした」とあいさつをしましょう。

良い姿勢で食べよう

食事の姿勢が悪いと、食べ物が通る道が圧迫されて、消化によくありません。



〜献立紹介〜 厚揚げのそぼろあん

【材料 (一人分)】

- 鶏ひき肉 …30g
- 厚揚げ …40g
- 玉ねぎ …20g
- 人参 …10g
- 枝豆 …5g
- 濃口しょうゆ …2.2g
- 三温糖 …1.5g
- みりん …1g
- でんぷん …0.5g
- サラダ油 …0.2g
- 水 …10g

【作り方】

- ① サラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒める
- ② 人参、玉ねぎを加えて炒める
- ③ 調味料、水、厚揚げを加えて炒め煮にする
- ④ 枝豆を加える
- ⑤ 水で溶いたでんぷんでとろみをつけて仕上げる