

5月

給食だより

宮城県立石巻支援学校
給食室
平成28年5月2日

新学期が始まってまもなく1ヶ月がたち、学校での生活に慣れてきたころではないでしょうか。しかし、4月からの疲れがたまり、体調を崩しやすい時期でもあります。かぜや病気にならないために、「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活をすることや、睡眠や休養をとり、身体をリフレッシュさせることで、元気に過ごしましょう。

食事のマナーについて考えよう

食事のマナーというとなりに感じますが、本来食事のマナーとは、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。みんなが楽しく食事をするためには、どんなことに気をつければよいのか一緒に考えてみましょう。



左の絵のようなことをしていないか、食事のときにチェックしてみましょう。



給食のレシピ紹介

給食のレシピを、給食だよりの中で数回紹介させていただきます。家庭でも簡単に作れるメニューや子ども達に人気のメニューを中心に紹介していきますので、ご家庭でもぜひお試しください。

5月18日の献立より『かつおのしぐれあえ』

材 料（4人分）

- ・かつお（角切り） 200g
- A { 濃口しょうゆ 適量
- しょうが 適量
- ・水煮大豆 28g
- ・片栗粉 4g
- ・揚げ油 適量

- B { 濃口しょうゆ 大さじ2/3
- みりん 大さじ1
- 砂糖 大さじ1と2/3
- 白ごま 小さじ2/3

作り方

- ① かつおをAで下味をつける。
- ② ①と水煮大豆に片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③ Bを鍋に入れ、加熱してたれを作る。
- ④ 揚げたかつおと大豆をたれにからめて、できあがり。

★調理のポイント★

かつおと大豆は揚げたてのうちにたれをからめると、味がしみ込んでよりおいしくなります。

5月の学校給食で使用する食材の主な産地

品目 産地

- ・にんじん (徳島)
- ・キャベツ (千葉・茨城)
- ・たまねぎ (北海道)
- ・じゃがいも (北海道・鹿児島)
- ・こまつな (石巻)
- ・きゅうり (石巻)
- ・ほうれんそう (石巻)
- ・だいこん (千葉・宮城)
- ・アスパラガス (山形)
- ・いちご (宮城・群馬)
- ・アンデスメロン (茨城)