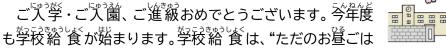
いずみざきっ字

ぱくぱく4月号

「泉崎村学校給食センター

【豁食センター4月の豁食質標: 豁食の決まりを知ろう】

がっこうきゅうしょく はじ 学校給食が始まります。





ん"ではなく、栄養バランスのとれた資事で散養期であるみなさんの健やかな 散養を養えるとともに、望ましい食習慣や、食に関する実践力を身につける ための教材としての役割もあり、豁食の時間は、食を選して稼苓なことを学 ぶ時間でもあります。ぜひご家庭でも、豁食の話題に触れてみてください。

こんねんど **今年度も、心をこめて給食を作ります。**

学校豁後は、字どもたちの心をがでの散長を芰える大切な役割があります。 おいしいことはもちろん、姿堂・愛心であることが輩葽です。 栄養バランスよ

く、さまざまな資材 を使った献笠で、 徹底した衛生管理 のもと、資部等や 資物アレルギー 事故の防止に努め ています。



きゅうしょく はじ たれる食べる食材はありますか?

後、物アレルギーは、乳児がもっとも夢く、一緒が上がると共に減少します。しかし、一部には学童期以降にアレルギーを、状があらわれる場合もあります。 給後で初めて食べ



る食材がある場合は、体調のよい時に、まずは少量、家庭で食べてみること をおすすめします。

給食センターレシピ紹介

キムタクごはんの具

材料(4人分)

○豚ひき肉…40g

〇にんじん·たくあん…各40g

〇キムチ…60g

○卵…1 個

Oおろしにんにく…小さじ1/2

〇みりん…小さじ 1/2

○しょうゆ…小さじ1

○ごま油…小さじ1

○ごはん…4 人分

作り方

- 1. にんじん・たくあんは細切りに、キムチは 食べやすい大きさに切っておく。炒り卵を 作っておく。
- 2. フライパンにごま油を熱し、おろしにんに く・豚ひき肉を加え、豚肉に火が通るまで 炒める。
- 3. 豚肉に火が通ったら、にんじんを加えしん なりするまで炒める。
- 4. しょうゆ・みりん、①の材料を加えて混ぜたものを、炊きあがったごはんに混ぜ込んでできあがり。

豚肉に多く含まれるビタミン B1 には、ごはんなどの糖質をエネルギーに変え、食欲不振や疲労を予防する働きがあります。また、にんにくの香りに含まれる成分には、このビタミン B1 の吸収を助ける働きがあるといわれています。新学期の疲れが出てきやすい今の時期にぴったりの献立です。

※材料は給食センターの目安です。各ご家庭で加減をしてください。

イラスト出展:家庭とつながる新食育ブック