

いずみぎきつ子 ぱくぱく4月号

いずみぎわがっこうきゅうしょく
泉崎村学校給食センター

【給食センター4月の給食目標：給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。

ご入学・ご入園、ご進級おめでとうございます。今年度も学校給食が始まります。学校給食は、“ただのお昼ごはん”ではなく、栄養バランスのとれた食事で成長期であるみなさんの健やかな成長を支えるとともに、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、給食の時間は、食を通して様々なことを学ぶ時間でもあります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。

こんねんど こころ きゅうしょく つく
今年度も、心をこめて給食を作ります。

学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える大切な役割があります。おいしいことはもちろん、安全・安心であることが重要です。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。



こんねんど ねが
今年度もよろしくお願いします。



きゅうしょく はじ た しょくざい
給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がる
と共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー
一症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる
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
- にんじん・たくあん…各40g
- キムチ…60g
- 卵…1個
- おろしにんにく…小さじ1/2
- 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。新学期的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。