



# きゅうしょくだより



えいようし      かんしゃ    とくべつごう  
みなさんへ、**栄養士より感謝の特別号!**

へいせい      ねんど      がつ      とくべつ      ごう      しき      しりつ      むねおかだいよん      しょうがっこう  
平成28年度7月      特別号      志木市立宗岡第四小学校

こんがつき      きゅうしょく      しゅうかん  
今学期の給食も、あと1週間になりました。

みなさん、しっかり食べられましたか? 戻ってきた食缶がからになっていると、とてもうれしいです

きゅうしょく      えいよう      あんぜん      えいせいめん  
給食について、栄養バランスや安全・衛生面はもちろんですが、  
いつもこころがけていることは



## ①にがてなものも、すこしずつ食べられるように



『ピーマン・ナス・トマト・魚』など・・・

にがてなものも、すこしずつでも食べられるようになってほしいとの愚いから  
いろいろな方法で出し、食べられるきっかけになれるよう考えています。

すこしずつでよいので挑戦してみてください!

実は、みじん切りなどで入っていて、知らない間に食べられていることも  
あるのかも?



## ②しっかりかんで食べられるようになってほしい



みんなが好きなメニューは、『カレーライス・うどん・スパゲティ』など  
食べやすい物⇨あまりかまなくても食べられるもの、が多いようです。

以前の給食便りでも書きましたが、かむことは大切なことです。

しっかりかむ習慣がつくよう、献立も工夫しています。



## ③旬のもの、食べる機会の少ないものも知ってほしい



旬の食材はもちろん『十五穀米・おかひじき・モロヘイヤ・じゅんさい』

など、普段あまり食べる機会の少ない食材も使っています。

『どう食べるかは、どう生きるかにつながっている!』と愚っていますが、

『食べることは生きること⇨楽しいこと』にまでつながっていけるように願っています。

## ④さまざまなメニューを出すことで、食に興味を持ってほしい

ていばん      きゅうしょく      ほか  
定番の給食メニューの他にも

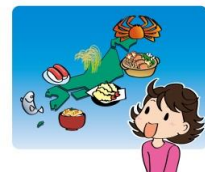
タコライス・じゅうしい・にんじんしりしり(すべて沖縄)

ガパオライス(タイ)、ピビンパ(韓国)

みそポテト(埼玉県のB級グルメ)

など、色々な地域、世界のメニューも出しています。

さまざまな食文化にふれられる・体験できるように考えています。



# レシピ紹介

なつやすみ、みなさんにもお料理してもらえれば、とおも  
とてもかんただけれど、とってもおいしいレシピを紹介します。  
忙しいあさごはんにもピッタリです！  
ぜひ、作ってみてくださいね。

## オーロラトースト



材料(4人分)

食パン(好きな厚さ) 4枚

トマトケチャップ 45g

マヨネーズ 45g

とろけるチーズ 90g

(とろけるチーズ1枚でもよい)

- ①ケチャップとマヨネーズをまぜる
- ②パンに①をぬり、チーズをのせる
- ③チーズがとけ、かるくこげめがつくまで焼く

\*6月に給食で出したメニューですが大人気でした！



\*マヨネーズ・ケチャップ・チーズはこの好みにあわせて調整してください。

最後にみなさんにお願ひです。

☆給食当番になったときは、きれいに盛り付けてください。



栄養士と調理員さんは、いつも心を込めて大切に給食を作っています。

給食当番になった時は、ぜひ、ていねいに盛り付けてください。

見た目がきれいだと、よりおいしく感じられますよ！

☆片づけまでしっかりきれいに願ひします！



いつも給食を作ってくることへの感謝の気持ちは、きれいに

片付けることでも調理員さんに伝わります。

食器・配膳車を片付けるまでしっかりやってください。

みなさんからの「今日もおいしかった～」「おかわりいっぱいした～」という  
元気な声を聞くと、とてもうれしいです！

これからもどんどん声をかけてくださいね☆

2学期、元気に会いましょう！

