

きゅうしょくだより 4月



作ってみませんか



ねぎ塩焼き肉

【材料】4人分

| | |
|-------|------|
| 豚肉切り身 | 200g |
| 酒 | 小さじ1 |
| にんにく | 1かけ |
| しょうが | 少々 |
| 塩 | 少々 |
| 黒こしょう | 少々 |
| にんじん | 50g |
| ねぎ | 80g |
| もやし | 50g |
| にら | 30g |
| 炒め油 | 少々 |
| 中華スープ | 少々 |
| ごま油 | 小さじ1 |

【作り方】

- ① にんにく、しょうがは、すりおろし、酒、塩、黒こしょうと一緒に豚肉に下味をつけておく。
- ② にんじんは、千切りにする。ねぎは、斜め切りする。にらは、3cmくらいに切る。もやしは洗い、水けをきっておく。
- ③ フライパンに油を温め、下味をつけた肉、野菜の順に炒める。火が通ったら、中華スープの素、ごま油を加えて味をととのえる。

○学校給食の目標



健やかで丈夫な体をつくらう！



食事の大切さを知り、よい食べ方を身に付けよう！



マナーを守り、たすけあいで楽しくなかよく！



自然の豊かな恵み、いただく命に感謝しよう！



育てる人、運ぶ人、作る人... みんなの力で食べられる。「ありがとう」の心をもとう！



未来に伝えるふるさとや伝統の食！



給食を通して、社会をよく知ろう！



○学校給食の内容

◇学校給食の栄養

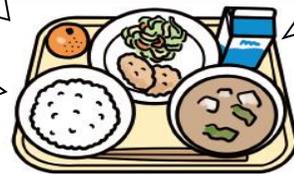
子どもたちが1日に必要な栄養量の約30%がとれるようにしています。

◇牛乳

子どもたちに必要なカルシウム・たんぱく質・ビタミンなどを補うために毎日ついています。

◇主食

米飯週3回、パン週1回、めん週1回(うどんと中華めん)です。埼玉県産の精米・小麦粉を使用しています。



◇地場産物

深谷産、埼玉県産の食材を多く活用するようにしています。

◇内容

栄養のバランスを考えて、多くの食品を使用するようにしています。煮物、揚げ物、焼き物、蒸し物、和え物、汁物など、料理の組み合わせを工夫しています。行事食、郷土料理、季節感のある料理を取り入れるよう努めています。



手洗いは簡単でとても有効な予防法

なぜ、予防になるの？

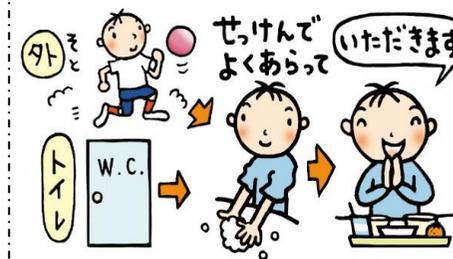


ウイルスをしっかりと落とすためには？



せっけんを使って、ていねいに洗いましょう。長さは20~30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取り、アルコールで消毒しましょう。

いつ洗う？



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。また、給食当番の人は毎日の健康状態に注意し、体調が悪いときは代わってもらいましょう。

ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体の中に入ってしまいます。