

給食たより 4月

毎月19日は「食育の日」!! NO.2 2022. 4. 18 一関市花泉学校給食センター

がっこう 学校での「食育」

学校給食は、学校での教育活動の1つに位置付けられています。学校で行う食育は以下の6つの視点から進められ、家庭や地域と連携を図りながら、学校全体で取り組んでいくこととされています。

食事の大切さ、喜び、そして楽しさを知る



健康を保つための自己管理能力を身に付ける



正しい知識、情報をもとに食品を選ぶ力をもつ



食べ物を大切にし、かかわる人々に感謝する



マナーや思いやりの気持ちなど社会性を育む



地域の産物や伝統的な食文化を知り、未来に伝える



はしの持ち方をチェックしよう!

みなさんは、はしを正しく持っていますか? 「とりあえず、食べられればどんな持ち方でもいいんじゃないの」と思う人もいるかもしれません。

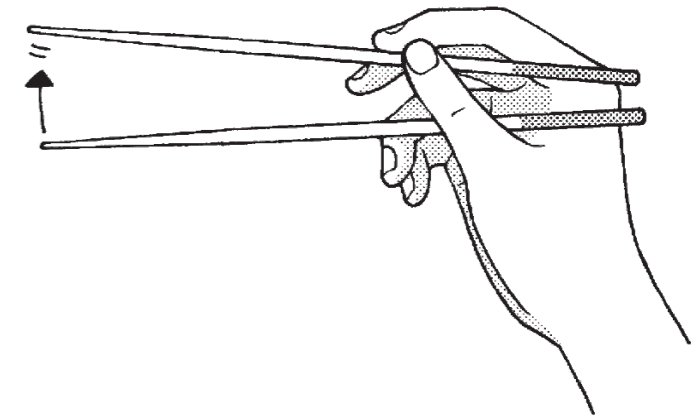
正しくはしが持てないと上手に食べ物をはさむことができず、食事の時間がつらい時間に感じることもあるかもしれません。

正しく持てていないかも・・・?と感じた人は、今からでも正しい持ち方に挑戦してみましょう。

持ち方がよくわからない、苦手だという人は、まず、鉛筆の持ち方と同じ上のはしの持ち方をマスターして、次に下のはしを持つというように、順番に練習してみましょう。

正しくはしを持てるようになると、食事の時間がより楽しくなりますよ!

はしの正しい持ち方



- ・上のはしは、正しいえんぴつの持ち方で持ちます。
- ・下のはしは、親指のつけ根から中指と薬指の間に通します。
- ・動かすのは上のはしだけです。

作ってみませんか? ~給食レシピ~ ぶた肉のしょうが炒め

4/20(水) 提供の給食メニューです!

<材料 4人分>

- ・サラダ油…小さじ1
- ・おろししょうが…小さじ1/2
- ・豚もも肉…160g
- ・液体塩こうじ…小さじ1
- ・料理酒…小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・玉ねぎ…130g
- ・三温糖…小さじ1
- ・みりん…小さじ1

<作り方>

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 液体塩こうじ、料理酒、しょうゆを混ぜ合わせ、①にかけ下味をつける。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、おろししょうがを炒め、調味料ごと豚肉を入れ炒める。
- ④ 玉ねぎも入れよく炒める。
- ⑤ 三温糖とみりんで味付けし、よく混ぜ合わせたら完成です。

★調味料はお好みで調整をお願いします。
にんじんやピーマンを入れると彩りが良くなりますね!

*****ひとくちメモ*****

~電子レンジがある場合~

豚肉を炒めている間に、切った玉ねぎを電子レンジで温めてやわらかくしてから、フライパンで炒めると、調理時間の短縮になります。