

いただきます!



食育つうしん 4月

2025年 金沢市立中央小学校

ごちそうさま!



子供たちの元気な声とともに、新学期の給食が始まりました。今年度も、この食育つうしんを通して食に関する情報を発信していきますので、お子様といっしょにご覧ください。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

きゅうしょく じゅんぴ
～給食の準備やあとかたづけをしっかりとしよう～

きゅうしょくは たのしいよ!

せんせいや
クラスのなかまと
いっしょに
たのしく たべられる!



じぶんたちで
しょくじを じゅんぴ!



マスクをきちんとして、
しっかりてをあらおうね!



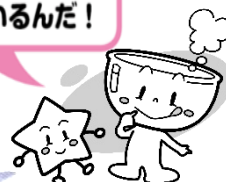
おいしい
きゅうしょく
まかせてね!

まだ たべたことのない
おいしいものに
であえるかも…。



プロの
ちょうりいんさんが
おいしくつくります。
みんなが げんきに
おおきくなるための
えいようも たっぶり!

きゅうしょくには
たのしさが
いっぱい
かかっているんだ!



きゅうしょくをじょうずに盛りつけよう

汁ものは、下の方に具
があることが多いので、
底をよくかき混ぜ
ながら、盛りつけよう。

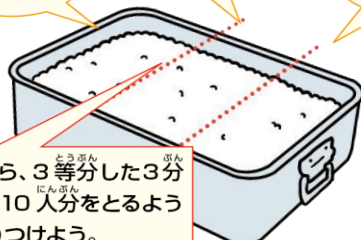


10人分

10人分

10人分

30人分なら、3等分した3分
の1から、10人分をとるよう
にして盛りつけよう。



じょうずにじゅんぴして
おいしくたべようね



給食当番の日の 体調をチェックしよう！



学校では、給食当番の時は毎日体調をチェックしています。
下痢やおう吐、腹痛などの症状がある場合は、学級担任にお知らせください。健康な状態で給食当番ができるよう、ご協力をお願いします。

食事の準備やあとかたづけ

給食時間は、子供たちが協力しあって準備やあとかたづけをしています。ご家庭においても、気持ちよく食事ができるよう、衛生的な食事の準備の仕方や、配膳の仕方についてふれ、毎日の食事を通して学び、身につけましょう。



食事の前には、
手を洗う



食事をするテーブルを
きれいにする



食器をていねいに
あつかう



食器を正しく並べる

きょうのきゅうしょくなあに？

4月18日(金曜日)

入学・進級おいおい献立



ハートのハンバーグや
いちごゼリーなど、こどもたちに
人気のメニューでお祝いします。



栄養士 おすすめ！



給食レシピ♪ 切り干し大根の オイスターソース炒め

栄養士が学校給食のレシピを紹介します。子供たちに人気のあったレシピや、ご家庭でも食べてほしい食材を使ったレシピ、郷土料理のレシピなどを紹介していきます。ご家庭でも作ってみてください。

今月は4月の給食からです。

〈材料〉 (4人分)

- 牛肉薄切り 80g
- 酒 大さじ1
- 切り干し大根 30g
- にんじん 1/3本
- ピーマン 小1こ
- サラダ油 適宜
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- オイスターソース 小さじ1
- 中華スープ 小さじ1
- 塩こしょう 少々
- 水 少々

〈作り方〉

- ①牛肉は食べやすい大きさに切って酒をふっておく。
- ②切り干し大根はさっと洗って戻し、食べやすい長さに切って水気をしぼる。
- ③にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- ④フライパンに油を熱し、牛肉を炒め、さらに、にんじん、切り干し大根、ピーマンを順に加えて炒める。
- ⑤④に調味料と少量の水を加え、こがさないよう弱火で炒め煮する。
- ⑥火がとおったら、塩こしょうで味を調え火を止める。