

令和5年

4月

給食だより

赤磐市立
東学校給食センター

ご入学・ご進級おめでとうございます！

新年度がスタートしました。新しい学校、新しい学年、新しい教室に希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。東学校給食センターでは、安全でおいしい給食が届けられるように給食センター一同力を合わせて頑張っています。みなさんの心とからだの成長を応援するとともに、今年度も学校給食にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

学校給食の紹介

ごはん(月、火、金曜日)

赤磐市産の米と食物繊維が豊富な岡山県産の麦が入っています。給食センターで炊飯しています。

めん(水曜日)

うどん、ソフトめん、中華めんの3種類があります。佐藤食品さんから学校へ届きます。

パン(木曜日)

コッペパン、黒糖パン、胚芽パン、ココアパン、スイートポテトパンなどがあります。かたおかさんみどうから学校へ届きます。

牛乳

岡山県産の牛乳です。成長期に必要なカルシウムやたんぱく質、ビタミンなどを補うために毎日あります。オハヨー乳業さんから学校へ届きます。

主食

主菜・副菜

おかず

煮もの、揚げもの、焼きもの、和えもの、汁ものなど、様々な料理を組み合わせています。また、行事食や旬の食材をできる限り取り入れるように心がけています。

給食当番さん、よろしくお願いします



トイレをすませて、手をせっけんできれいに洗いましょう。



清潔な白衣を着て、髪の毛が出ないようにぼうしをかぶります。



マスクは、鼻と口をしっかりとあおるようにつけましょう。

配ぜんの仕方でおいしさアップ！

給食当番はみんなの給食をおいしくする最後の“料理人”です！上手に配ぜんして、

おいしくいただきます！

給食の盛りつけポイント

汁物は、汁の実が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。ごはんは40人の場合、全体を4等分した量から10人分を配るようになるなどの目安をつけると、配ぜんしやすくなります。



ていねいに配ぜんしよう



基本の置き方を覚えよう！

ごはんは
左

牛乳は
右奥

おはしは
手前
にそろえて

汁ものなどは
右

ごはんを左に置くのは、古くからある和食の配ぜんの基本です。スムーズに食事をすすめられるので、食べこぼしが少なくなります。

また、きちんと決まった場所におく習慣をつけると、配り忘れもすぐに見つかりますね！

※左利きの方は、ごはん、汁もの、おはしが逆になっても構いません。

今月の献立より ～ こんぶあえ

◆材料 ～4人分～◆

- | | |
|----------------|-----------------|
| ・キャベツ……………120g | ・うすくちしょうゆ…小さじ1 |
| ・にんじん……………40g | ・みりん……………小さじ1/2 |
| ・きゅうり……………60g | ・塩こんぶ……………8g |

◆作り方◆

- ① キャベツ、にんじん、きゅうりを千切りにする。
 - ② キャベツ、にんじんをさっとゆで、軽くしぼる。
 - ③ 野菜と調味料、塩こんぶを混ぜて完成。
- ※ごま油を少し入れてもおいしいですよ！



今月のピクトグラム



今年度の給食だよりでは食育ピクトグラムを紹介합니다。食育ピクトグラムとは、食育の取り組みを誰にでもわかりやすく発信するために作られた絵文字です。今月のピクトグラムは「みんなで楽しく食べよう」です。楽しみながら食べる食事は、心と体を元気にします！

