

しょく いく

# 食育だより

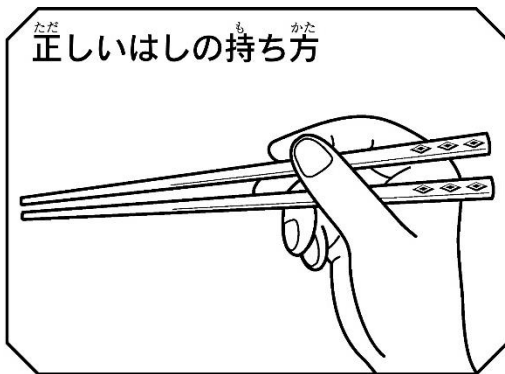
むつみちゅうぶしょうがっこう  
六ツ美中部小学校  
えいようきょうゆ さかもとふみよ  
栄養教諭 坂本文代  
だいごう  
第9号



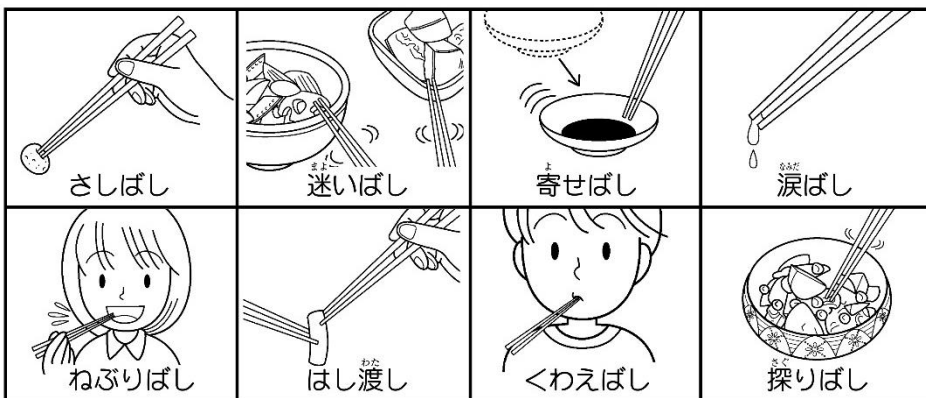
こよみ うえ りっしゆん む 暦の上では立春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調を崩している人はいませんか。1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、免疫力や抵抗力を高めるように心がけましょう。

## < おはしマスター >

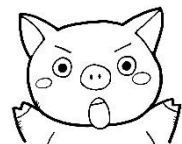
きゅうしょく いいんかい 給食委員会で、はしの正しい持ち方を全校に知らせるために「おはしマスター」を行いました。みなさんは、はしの正しい持ち方を意識して給食を食べることができましたか。はしを正しく持って上手に使えると、見た目が美しく、食べ物を落とさずマナーよく食事することができます。「おはしマスター」は終わりましたが、これからはしの正しい持ち方に気をつけて食事をするようにしましょう。



## はしのマナー違反！「きれいばし」



「きれいばし」は、してはいけないはしの使い方だよ。  
気をつけよう！



# < 感謝して食べよう >

六ツ美中部小学校の給食は、南部学校給食

センターで調理され、トラックで学校へ届きます。

調理員さんたちは、みんなが安全においしく給食

を食べることができるように一生懸命調理をし

ています。

また、学校に届いた給食は、学校給食配膳員さんが給食の

時間に間に合うように、配膳室へ準備してくださっています。

感謝の気持ちをもって、給食を食べるようにしましょう。



南部学校給食センターの様子



給食をセットする  
学校給食配膳員さん

# < 作ってみよう！給食メニュー >

## 菜の花ごはん

### ★ 材料 ★ (4人分)

ごはん	4杯
菜の花	160g
ホールコーン缶	20g
さけフレーク	35g
白いりごま	小さじ1
塩	適量

A



### 作り方

- ① 菜の花はサッと塩茹でする。(塩は分量外) 水気をしぼり、1cm幅に切る。茹ですぎに注意する。
- ② ごはんに、①の菜の花とAを加えて混ぜ合わせ、出来上がり。

※ 塩の量は、さけフレークの塩加減によって、調整してください。