いただきま〜す！

令和３年　　10月14日
岡崎市立六ツ美中部小学校
栄養教諭　　池田　彩佳

上手にはしをもてたよ

1年生が、はしについて学習しました。「はさむ」「つまむ」「きる」など、はしを上手に使って給食をたべることができました。持ち方もとてもきれいになりましたね！正しい持ち方を身に付けるには、毎日の習慣が大切です。給食や、家庭の食事ですすんではしを使いましょう！

はしのポイント
①上のはしをえんぴつもち
②下のはしはうごかさない

◀おはしカードで下のはしを固定！
はしの動きを練習しました

〜給食でおはしチャレンジ！〜

毎日の給食で、はしの使い方を練習しました。

えだまめを「つまむ」

やきそばもじょうずにつかめたね

米つぶをきれいにとってピカピカのお皿に！

ハンバーグを一口大に「きる」

とうもろこしを「つまむ」

今月の給食目標　上手に配ろう

もりつけ上手の４つのポイント

① もりつけを確認しよう　②ひとり分を配ろう　③平等に配ろう　④おいしそうにもろう

ひとり分の量は？

給食は、みんなの成長に必要な栄養を考えられています。
ご飯はこれくらいを目安にもりつけるといいね！

低学年

クローバーの下くらいまで

中学年

クローバーまで

高学年

クローバーにかぶるくらい
（思っているよりも多い！）

質問コーナー

質問ありがとうございました。今回は「枝豆とキャベツのサラダ」と「ビビンバ」のレシピを紹介します。ぜひ作ってみてください！

〇2 年生女の子より

えだまめとキャベツのサラダのつくりかたをおしえてください

〔材料とつくり方　４人分〕

キャベツ	1/2 枚分	①キャベツを一口大に切る。
枝豆		②キャベツと枝豆をゆでる。
和風ドレッシング	適量	③冷ましたら、ドレッシングで和える。

〇1 年生保護者の方より

家で作れる子供受けの良いレシピが知りたいです。

給食の定番人気メニューのひとつです。ご飯がすすみます！

〔材料とつくり方　４人分〕

◎ビビンバ（肉）

牛もも肉	１００ｇ	①牛肉は細切りにして、Ａで下味をつける。
Ａおろしにんにく	0.5ｇ	②干ししいたけは水でもどし、汁はしぼる。
Ａさとう	小さじ2	③卵は錦糸卵にする。
Ａしょうゆ	小さじ２	④①→②→③の順で炒める。
Ａ一味唐辛子	お好みで	
干ししいたけ	2.5ｇ	
卵	１個	

◎ビビンバ（野菜）

ほうれん草	１００ｇ（1/２束）	①ほうれん草ともやしをさっとゆでる。
もやし	８０ｇ（1/４袋）	②ゆでたほうれん草ともやしを冷ます。
Ａごま油	小さじ１/2	③ほうれん草は、２ｃｍ幅に切る。
Ａしょうゆ	小さじ２	④Ａで和える。

きりとり

食事について聞きたい、給食のレシピが知りたい、食育だよりの感想など給食や食事に関することなら何でも書いてください。児童、保護者の方、どちらでもかまいません。書いたら、担任の先生に渡してください。

年　　　組　名前　　　　　　　　　　（名前出してもいい・出さないで）

↑どちらかに〇をつけてください