

もいもい

～食育だより～

毎月19日は
食育の日!!

4月号 海道小学校 2021. 4. 12

ご入学、おめでとうございます。だんだんと春の暖かさが感じられる時期になりました。しっかり食べて元気に明るい学校生活を送りましょう。
児童たちが健やかに成長していくために、安心・安全な栄養バランスを考えた給食を届けていきますので、ご理解・ご協力をお願いします。

海道小学校の給食を紹介します!

<献立について>

平成28年度から、米飯献立が週4回になりました。混ぜご飯やお赤飯なども学校で炊飯しています。その他にもパンや麺類の献立があります。

また海道小は、豊郷地区の農家の方々に協力して頂き、地元食材を多く使用しています。

旬の野菜をはじめ、お米・モチ米・ささげなどを納品して頂いています。

<小中一貫の取組>

豊郷地区の小中学校で、連携して食育に取り組みます。

同じ献立の実施、おにぎり・お弁当の日統一日実施などたくさんあります。

私たちが給食を作ります!

栄養士 : 和田 祐子

<委託業者: 株式会社レクトン>

チーフ: 小澤 薫
サブチーフ: 松崎 美佳
長谷川 昭恵
吉田 みゆき
平田 みずえ
瑞恵



安全性を第一に考え、美味しい給食を提供するように心掛けます。

苦手なものでも、一口は食べられるようにしましょう。

1年間よろしくお願いします。



の たい さい つ
こーす ゐだ

ようばん

きゅうしょくとうばん みじたく 給食当番の身支度チェック

- ① 髪の毛は全部帽子に入れましょう。(長い髪の場合は一つ結びに！)
- ② マスクはきちんとつけましょう。
- ③ 爪は短く切っておきましょう。
- ④ 手は石けんできれいに洗いましょう。
- ⑤ 清潔な白衣を身につけましょう。



家庭でも白衣のたたみ方のご練習を、お願いします。



① 半分に合わせる

② 袖をおる

③ 半分にたたむ

④ さらにたたむ

⑤ 袋に入れる

4月のもくひょう たのしいじかんにしよう！

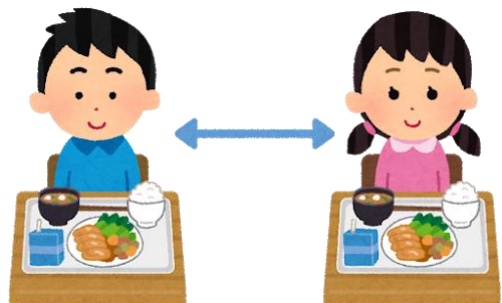
たの 楽しい 給食



しょくじ おぼ
食事マナーを覚える



かんかく まえ む た
間隔をあけて前を向いて食べる



うつのみやし 宇都宮市からのお知らせ



＜給食献立料理レシピサイト＞

本市の学校給食を多くの方々に知ってもらえるように、日本最大の料理レシピ検索・投稿サイト「クックパッド」に「宇都宮市学校給食キッチン」のページを開設しました。

ぜひ、活用してみてください。
「宇都宮市学校給食キッチン」アドレス

<http://cookpad.com/kitchen/14312506>

晩ご飯の献立にぜひ！



＜宮っこランチの提供＞

食文化への理解を深めるため、宇都宮市の特産品を使用した献立である「宮っこランチ」を開発しています。

●宮っこランチの条件

- ・宇都宮のよさを知ることができる
- ・宇都宮市の特産品を使用している
- ・宇都宮の郷土料理を取り入れている
- ・和食を中心としたメニュー

年4回実施予定です。



きゅうしょく



ざいりょう
材料

めいぶん
4名分

き かた
(切り方)

だいこん

120g

(短冊)

にんじん

40g

(短冊)

ごぼう

28g

(ささがき)

こまつな

40g

(2 cm幅)

こんにゃく

80g

(短冊)

かつおぶし
鰹節

8g

しょうゆ
醤油

20g

しお
塩

0.8g

かたくりこ
片栗粉

3.2g

みず
水

500cc

こんさい 根菜のすまし汁

つく かた
<作り方>

- ① やさいとこんにゃくを切る。
- ② 鍋に水・鰹節を入れてだし汁を作る。
- ③ にんじん・だいこん・ごぼうを入れて煮る。
- ④ 火が通ったらこまつな・こんにゃくを入れて、醤油・塩で味付けをする。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れて、味を整えて完成です。

こまつなの代わりに
旬の菜の花もおすすめ！

