

12月 給食だより

大野城市立大利小学校
(大野城市小学校栄養士研究会)
令和4年11月29日

～ 今月のメッセージ ～ 栄養バランスを考えよう

でも

「栄養バランスをとる」と言ってもよくわからない……



そんな時

いつもの食事に
少しプラスすると
よい食材があります

これはスゴイ

むずかしい計算もいらないね



ま

豆製品

ご

ごまやナッツ

わ

わかめなど
海藻

や

やさい

さ

さかな

し

しいたけなど
きのこ

い

いも



みそ汁には いろいろ
入れられます

いいね!! 『ま・ご・わ(は)・や・さ・し・い』

朝ごはん

1日を元気にスタート!

本日の給食時間に、朝食の働きについてのビデオ放送を行いました。栄養のバランスのよい朝食を食べると、体も頭もおなかもちいききとすることを学んでいます。4・5・6年生には、本今朝食いきいきシートを配布しています。記入後の学校への提出は必要ありませんが、御家庭での朝食について振り返る機会にいただければ幸いです。

12/2

おめでとう!
市政50周年お祝い、献立

元気もりもりライス
牛乳
やみつきステーキと彩り野菜
とろ〜りスパイシースープ
豆乳パンナコッタ

大利小の調理員さんがお祝い献立を作りました。
にんにく風味のライスとカレー風味のみそスープ、
塩こうじで旨味と柔らかさを
アップしたステーキです。12月2日の
給食に登場します!



野菜のごま炒め

【材料】 (4人分)

ちくわ 1本
キャベツ 2枚
チンゲンサイ 1株
もやし 1/2袋
サラダ油 適量
いりごま 小さじ2
さとう 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1・1/2
ごま油 小さじ1/2

【作り方】

- ① ちくわは3cmのせん切り。
- ② キャベツ、チンゲンサイは5mm幅。
- ③ ちくわを炒める。
- ④ キャベツ、チンゲンサイ、もやしを加えて炒め、さとう、しょうゆで味付けする。
- ⑤ いりごまを加える。
- ⑥ 最後にごま油を入れる。

※ お好みの野菜でおいしく作れます。

