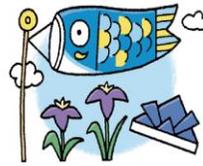


5月

# 給食だより



大野城市立大和小学校  
(大野城市小学校栄養士研究会)  
令和5年5月1日



さわやかな風が校舎内を吹き抜けていきます。子どもたちは、新しい学級にも少しずつ慣れてきているようです。

今月の給食だよりでは、給食に使用している食材の紹介をします。

## =毎日の給食のなかまたち=



### ごはん



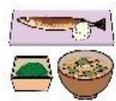
お米は、福岡県産米「夢つくし・元気つくし」を使っています。月1~2回程度、アルファ化米を使い、美味しい炊き込みご飯を学校で炊いています。



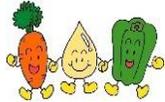
### パン



パンは、トーストしなくてもおいしく食べられるように、また消化がいいように、しっかり焼いてあります。低・中・高学年で大きさが違います。下大和商店街の(株)クロワッサンで製造されています。



### おかず



旬の魚や野菜、果物など、食べ物から季節の移り変わりが感じられるように考えています。また、品質の良い食品が使えるように「大野城市学校給食食品規格」を作成し、安全・安心な食材調達に努めています。



### 牛乳



福岡県内の牧場で搾乳された新鮮な牛乳です。成長期の子どもたちに必要なカルシウムを豊富に含んでいることから、毎日の給食に使われています。

### その他

和風の汁物はいりこや昆布、またはそれら天然素材を粉末にしたものでだしをとっています。



6月からの給食では、毎月1回、朝食の大切さについて考える「朝食献立」を実施していきます。朝食は、一日を元気に過ごすためのエネルギーの源です。朝食をしっかりと食べることで、体も心もいきいきとした日々を過ごせることを子どもたちに伝えます。

朝ごはんを食べよう!



まずは、なんでもいいから食べて登校できるといいですね。

おかずも食べるとさらに元気に毎日を過ごせるでしょう。前日の夕食時に朝食の分まで汁物を多めに作っておいたり、納豆やバナナなど、すぐに食べられるものを買っておいたりするといいですよ。

## ツナと大豆の佃煮

【材料】 (作りやすい分量)

- 水煮大豆・・・100g
- ツナ缶・・・1缶
- にんじん・・・1本
- しょうが・・・1かけ
- ◎しょうゆ・・・大さじ1
- ◎酒・・・大さじ1
- ◎砂糖・・・大さじ1

【作り方】

- ① にんじんはせん切りにして、しょうがはすりおろしておく。
- ② ツナ缶は、油をきっておく。
- ③ ◎の調味料を鍋で煮たてて、食材を入れて煮る。

\*給食では、教室でごはんの上に配膳しています。子どもに人気の、ごはんがすすむおかずです。



朝ごはんにおすすめです。

夕食を作る時に作って、冷蔵庫で保管して、朝に食べるといいですよ。

