

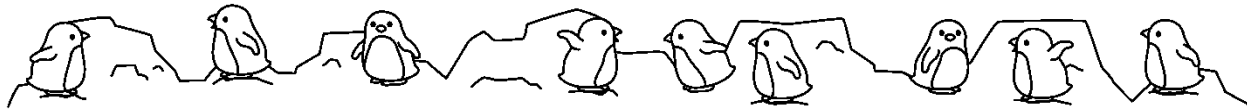


給食だより

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5年7月3日



1学期も残りわずかとなりました。心待ちにした夏休みが始まります。長い休みは家庭で食育を行う絶好の機会です。家庭菜園や食事づくり、買い物や後片付けなど、家庭にはさまざまな食育の場があります。子どもたちに任せられる部分は積極的に任せてみると、発見や達成感があり、子どもたちの自信にもつながります。



～ 今月のテーマ ～ 「朝ごはん、生活リズムをととのえよう」

今年度の大野城市内の小学校給食では、朝食の見本となる「朝食献立」を、毎月実施しています。

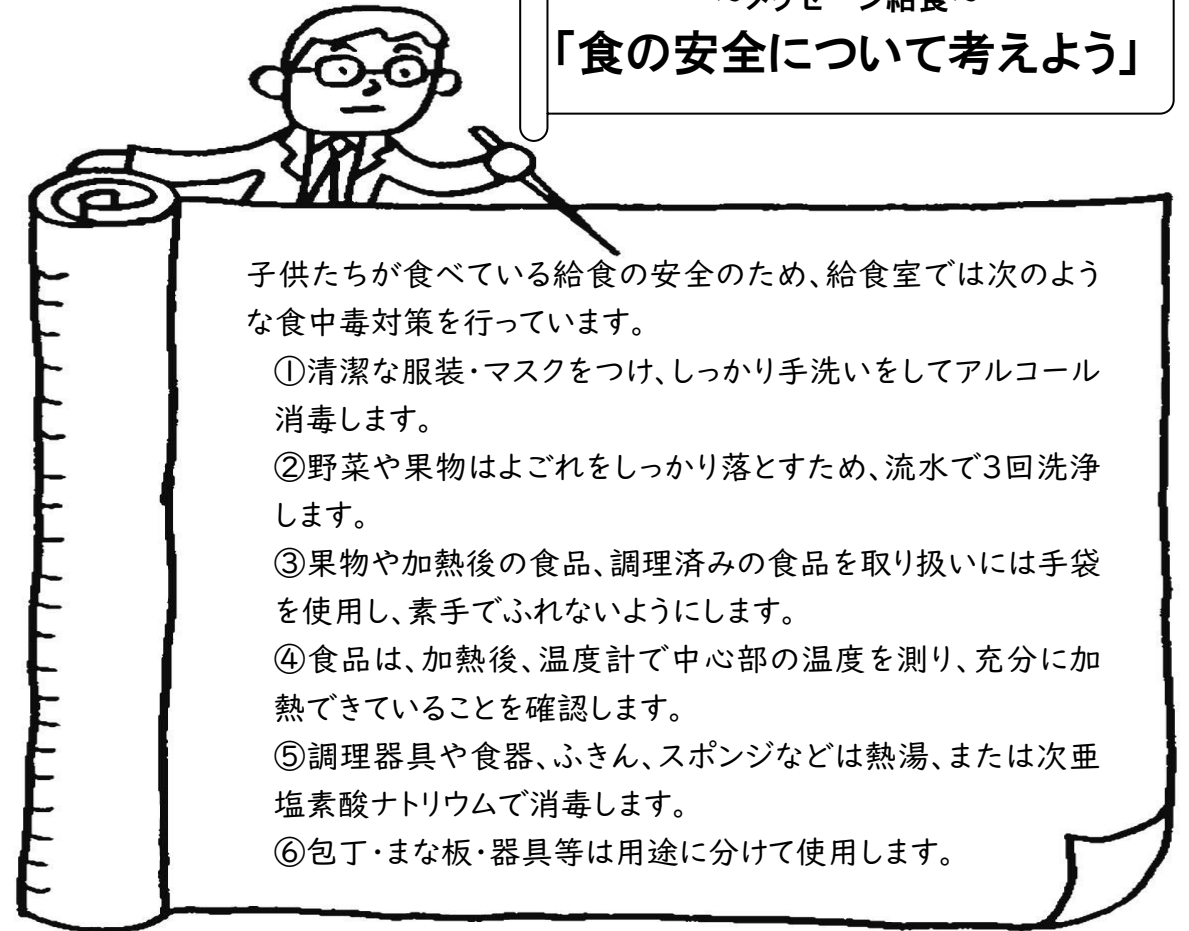


朝食は一日の生活のスタートです。

朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べないとボーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、学習に集中することができません。午前中を有意義に活動するために朝ごはんをしっかりと食べましょう！

夏休み前の今から、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、生活リズムをととのえましょう。

～メッセージ給食～ 「食の安全について考えよう」



子供たちが食べている給食の安全のため、給食室では次のような食中毒対策を行っています。

- ①清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをしてアルコール消毒します。
- ②野菜や果物はよごれをしっかりと落とすため、流水で3回洗浄します。
- ③果物や加熱後の食品、調理済みの食品を取り扱いには手袋を使用し、素手でふれないようにします。
- ④食品は、加熱後、温度計で中心部の温度を測り、充分に加熱できていることを確認します。
- ⑤調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは熱湯、または次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。
- ⑥包丁・まな板・器具等は用途に分けて使用します。



豚肉のしょうが焼き



【材料】 (3-4人分)

豚肉	300g
☆しょうが	4cmくらい
☆砂糖	小さじ1
☆酒	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ2
☆みりん	大さじ2
たまねぎ	1玉

【作り方】

前日：☆の調味料をはかり、肉にもみこむ。
たまねぎをスライスしておく。

- ① フライパンでたまねぎを炒める。
- ② たまねぎに火が通ったら、下味をつけた肉を入れ、炒める。
- ③ 肉に火が通り、タレがしっかりと絡んだらできあがり。

*前の日に準備しておき、朝は炒めるだけにすると時短です。
*ミニトマトやスープを添えて、野菜も一緒にとるといいですね。