

給食だより



令和4年4月28日

5月号

毎月19日は食育の日です!

ひたちなか市立前渡小学校

新学期がスタートして1か月がすぎました。新たな生活になれてきたころだと思います。季節がうつりかわるこの時期は、緊張がほぐれて疲れが出やすくなります。栄養・休養をしっかりとって体調をくずさないように生活リズムをととのえましょう。

今月の給食目標 『**食事のマナーを身につけよう**』

給食時間の約束

<p>茶わんや汁わんは手に持って食べよう</p>	<p>好ききらいをしないで食べよう</p>	<p>口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう</p>
<p>食べている途中で立ち歩かないようにしましょう</p>	<p>食事中にきたない話はやめよう</p>	<p>よくかんで楽しく食べよう</p>

1年生の給食

4月14日(木)より、1年生の給食開始となりました。白衣の身に付け方や配膳の方法などを担任の先生から教わり、上手に準備をすることができました。食べている間もおしゃべりせず、静かに決まりを守ることができています。これから色々な献立が出るので、楽しみにしててくださいね。

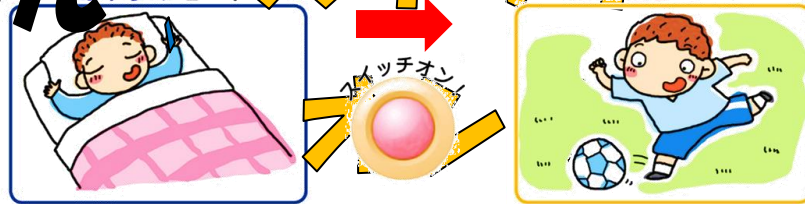


朝ごめざまし



朝ごはんは、おやすみモードからかつどうモードへと心と体を切り替え、生活リズムをととのえるためにも大切です。早あき・早ね・朝ごはんを行い、元気に学校生活が送れるようにしましょう。

はんスイッチ



朝ごはんの効果

<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------

なにを食べたか

脳のめざましスイッチ 体のめざましスイッチ おなかすっきりスイッチ

パン ごはん 肉 たまご やさい にももの

給食レシピ

切り干し大根入りビビンバ

な? のお かず

【材料4人分】

- ごはん・茶わん4杯

【ビビンバの具】

- 豚肉(せん切り)・・・120g
- 切り干し大根・・・15g
- にんにく・・・1かけ
- 甜醬瀾・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- サラダ油・・・小さじ1

- 【卵】
- やし・・・00g
- 小松菜・・・束
- にんじん・・・1/4本
- ごま油・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ1

【炒り卵】

- 卵・・・2個
- サラダ油・・・小さじ1

①材料の下処理をする。

- 切り干し大根(水戻しして、食べやすい長さに切る)、にんにく(みじん切り)、小松菜(3cm長さ)、にんじん(せん切り)
- フライパンに油を熱し、にんにく、豚肉を加えて炒める。切り干し大根を加え、調味料を加える。
- 鍋に湯を沸かし、もやし、小松菜、しんじゆを加える。水気を切り、調味料で和える。
- フライパンに油を熱し、炒り卵を作る。
- ごはん、ビビンバの具、ナムル、炒り卵をのせる。