

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和6年3月

掛川市立●●学校給食センター

掛川市教育委員会 こども給食課 電話25-6777 Eメール: saka-kyu@city.kakegawa.shizuoka.jp

早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、お子さんと一緒に御家庭で振り返っていただけたらと思います。



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?



よくかんで、味わって食べていますか?



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?



苦手な食べ物にも挑戦していますか?



毎日の食事を楽しんでいますか?



春休みも新年度に向けて元気に過ごせるように、バランスのよい食生活を心がけていきましょう。

まんてんくんの春休みおすすめレシピ

☆春野菜の洋風煮☆

<材料 4人分>

- ・鶏肉こま切れ 100g
- ・白ワイン 小さじ1
- ・ウインナー 2本
- ・にんじん 1/2本
- ・玉ねぎ 中1個
- ・じゃがいも 2個
- ・キャベツ 3枚
- ・枝豆(冷凍) 40g
- ・油 小さじ1
- ・鶏がらスープの素 小さじ2
- ・醤油 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・ローレル(あれば) 1枚・少々
- ・水 1カップ(200cc)

<作り方>

- ① 鶏肉に白ワインで下味をつける。
- ② ウインナーは1cm、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切り、じゃがいもは一口大、キャベツは短冊切り、枝豆はさやから出しておく。
- ③ 鍋に油をひき、玉ねぎ、①をよく炒める。
- ④ にんじん、じゃがいも、キャベツ、ウインナーを加え、水、鶏がらスープの素、ローレルを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 煮えたら、調味料、枝豆を加え、味を確認して出来上がり。

★野菜はやわらかくなるまでよく煮込むと、野菜の「うま味」がでます。生の状態だと山盛りの野菜ですが、煮える頃にはちょうどよくなるのでこの量で作っててください。



給食の人気メニューです!ぜひ作ってみてください。