

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和2年3月

掛川市教育委員会

挑戦しよう！食事の手伝い

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかとなりました。1年間、給食を通して様々なことを子どもたちは学んできました。御家庭でも食事の手伝いに挑戦させることで、子どもたちはいろいろな発見をすると思います。春休みからスタートさせてみてはいかがでしょうか。



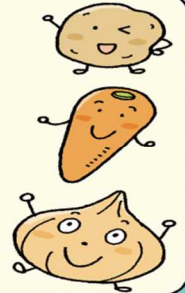
～手伝いは子どもを成長させます～

- 食事がおいしい、楽しいと感じる意欲が育つ
- 自信や、やる気につながる
- 周りのことに気付く力や、相手を思いやる気持ちを育てる



続けるポイント

- ①簡単で毎日できることから始めましょう。続けると自然に習慣が身に付きます。
- ②初めは、やり方やコツを教えながら、親子で一緒に楽しみながらやってみましょう。
- ③うまくいかないときは、どうすればよいか一緒に考えてみましょう。
- ④少し時間がかかっても、できるまで見守り、達成感を味わわせましょう。
- ⑤「ありがとう」「助かったよ」などの感謝の気持ちを伝え、家族の役に立っていることを伝えましょう。



一緒に買い物に行って、
食材を見る、選ぶ



野菜を洗う
野菜を切る

手伝い あれこれ



食器、箸を並べる
料理を運ぶ
料理を盛り付ける



食器を洗う
食器をふく
テーブルをふく



まんてんくんの簡単レシピ

☆リボンスープ☆

<材料 4人分>

- | | |
|--------|------|
| ・だいこん | 80g |
| ・にんじん | 40g |
| ・水菜 | 40g |
| ・えのきたけ | 40g |
| ・コンソメ | 1個 |
| ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・水 | 3カップ |
| ・塩こしょう | 適宜 |

皮むき器を使うから、お手伝いにもピッタリだね！

<作り方>

- ①だいこんとにんじんは、皮むき器でリボン状にする。
- ②水菜は5cm位に切る。
- ③えのきたけは石づきを切り、小房に分ける。
- ④湯を沸かし、野菜を加えて煮る。
- ⑤調味料で味をととのえる。



おしらせ

給食で使用している「青じそドレッシング」がリニューアルされます。りんごアレルギーの子も食べられるようになるよ！



掛川市教育委員会

教育政策課から

おしらせ

令和2年1月27日～令和2年2月21日の学校給食等放射能濃度測定結果は、『検出せず』・・・放射性物質が存在しない、又は測定器の検出限界値未満でした。不明な点等は、教育政策課 学校給食係 (Tel25-6777) にお問い合わせください。給食まんてんだより、給食献立は掛川市ホームページでも確認することができます。