

5月給食だより



にいざしりつけだしょうがっこう
新座市立池田小学校

あさ 朝ごはんを毎日元気に

R5年度10月 池田小
朝食を毎日食べる児童の割合

85.2%

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか。朝ごはんには健康に過ごすためにとても大切な働きがあります。楽しい学校生活のために、朝ごはんを食べてから登校できるようご協力をお願いします。

あさ 朝ごはんをしっかりと食べると…

すのう
さえわたる頭脳!



のう はたら げん
脳を働かせるエネルギー源となり、
勉強によく集中できます。

からだ げん き
体に元気をチャージ!



げん き からだ うご
元気に体を動かします。集中力も
高まり、けがの予防につながります。

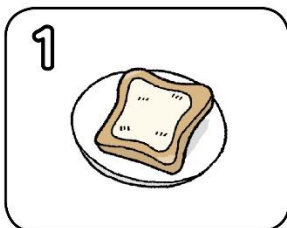
こころ
心もウオームアップ!



せい かつ ととの しょうたく かこ
生活リズムが整い、食卓を囲んで
1日を明るくスタートできます。

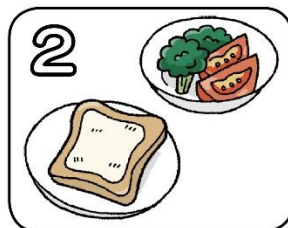
あさ 朝ごはんステップアップ 1・2・3

しゅ しよく
主食



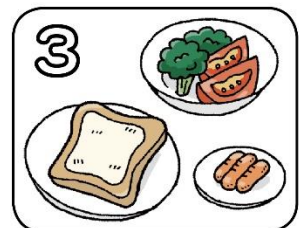
しゅ しよく
主食

+ 1品



しゅ しよく
主食

+ 2品



あさ しゅ しよく た ひと や さい にく さかな たまご
朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などの
おかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

●給食アルバム



給食室で毎日活躍している機器は「回転釜」です。ゆでる、煮る、炒める、ご飯を炊く、サラダや和え物を和える、などいろいろなことに使っています。



左の写真は1年1組の配膳の様子です。盛りつけにも挑戦して、だんだん慣れてきました。真ん中、右の写真は3年3組の様子です。給食についての質問がたくさん出ました。また、おかわりをたくさんしてくれたので、この日の食缶が空になっていました。

●給食レシピ

鶏肉のからあげ

4人分

○作り方

- ①下味の材料を混ぜて鶏肉を漬け込む。
- ②衣の材料を混ぜて、鶏肉につける。
- ③熱した油で揚げる。

食品名	分量	
鶏もも肉切り身	50g×4	
にんにく	1.1g	すりおろす
生姜	0.8g	すりおろす
塩	0.6g	
酒	6g	
ごま油	6g	
しょうゆ	7g	
でん粉	8g	
薄力粉	16g	
油	適量	揚げ油

※分量は、廃棄部分を含まない、正味重量です。

ナムル

4人分

○作り方

- ①野菜をゆでて、冷やしておく。
- ②たれの材料を合わせて加熱し、冷やしておく。
- ③野菜とたれを和えてできあがり。

食品名	分量	
もやし	160g	
小松菜	80g	3cm
にんじん	20g	せん切り
しょうゆ	12g	
砂糖	4g	
ごま油	3g	
ラー油	0.12g	
にんにく	0.8g	みじん切り

※分量は、廃棄部分を含まない、正味重量です。

磯香和え

4人分

○作り方

- ①野菜をゆでて冷やしておく。
- ②たれの材料を合わせて加熱し、冷やしておく。
- ③野菜とたれ、刻みのりを和えてできあがり。

食品名	分量		食品名	分量
もやし	120g		しょうゆ	8g
小松菜	80g	3cm	酒	4g
にんじん	40g	せん切り	みりん	4g
			刻みのり	2g

※分量は、廃棄部分を含まない、正味重量です。

4月に教室を回っていて、「作り方を教えてください」と声をかけてもらったメニュー3つです。

