

5月 食育だより



令和6年5月発行 第12号
王寺町立学校給食センター

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候がおだやかで過ごしやすい時季ですが、疲れが出てきやすいときでもあるので、体調をくずさないようにしたいですね。学校がある日はもちろん、休みの日でも「早寝・早起き・朝ごはん」を守り、健康的な生活リズムで過ごすように心がけましょう。



今月号では、「キャベツと豚肉のみそ汁」を紹介します。“豚汁”という、ごぼうやさといもなど、下ごしらえに時間のかかる食材を思い浮かべる人も多いと思いますが、キャベツやたまねぎなど、お家によくある野菜でもおいしく仕上げることができます。よかったらお試しください♪

キャベツと豚肉のみそ汁

<材料> 4人分

- 豚こま肉・・・50g
- キャベツ・・・80g
- たまねぎ・・・80g
- にんじん・・・40g
- こまつな小松菜・・・60g
- うす揚げ・・・20g
- みそ・・・適量
- だし汁・・・500ml程度
- ごま油・・・小さじ1/2

<作り方>

- キャベツ…ざく切り たまねぎ…うす切り
にんじん・うす揚げ…短冊切り 小松菜…1cm幅
- だし汁に火の通りにくい具材から順に加えて煮る。
- すべての具材に火が通ったら、みそを溶き入れ、
ごま油を加えて味を調える。

<Point>

- ★具だくさんにすることで減塩効果!
- ★ごま油を加えることで風味アップ!

春キャベツを使うと甘みが出ます♪

給食センターの
みそ汁づくり



朝からおいしいだしを
取ります!



2種類のみそを
ブレンドしています!



淡色みそ

赤色みそ



食事マナーを
守って食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ち
があらわれたものです。食事の場が楽しい雰
囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に
持って食べよう

なんでも
食べよう

口に食べ物を入れたまま
話さないようにしましょう

食べている途中で立ち
歩かないようにしましょう

食事中にきたない話は
やめよう

よくかんで楽しく
食べよう

食べ終わったら…

心を込めておかたづけ

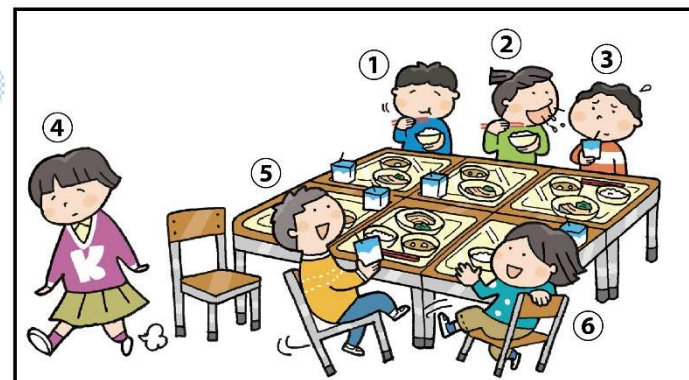


食器にごはんつぶなど、食べ物が
ついていないか、確認をしましょう!



マナーを守れて
いないのはだ～れだ?

右の絵の中に、マナーを守れて
いない人が4人います。だれが、
どんなマナーを守れていないの
か、考えてみましょう。



答え
②、④、⑤、⑥
②は口の中に食べ物が入ったまま話をしてしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。