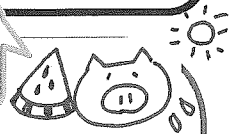


いただきますーす！

担当
中伊豆給食センター
栄養教諭 青嵐

7月号



☆7月の給食のごあんない☆

・7月は夏野菜をたっぷり使ったメニューが登場します！お楽しみに。

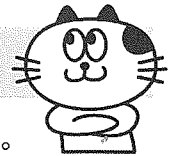
6日(金) 『七夕メニュー』 7月7日は七夕。七夕をイメージした星いっぱいメニューです。

11日(水) 『沖縄メニュー』 沖縄の混ぜごはん「じゅうしー」や沖縄の食材のもずくを使ったスープ、ゴーヤーのかき揚げなどを出します。

13日(金) 『世界の料理』2018サッカーロシアW杯も締めくくり…どの国が優勝するでしょうか？ピラフやケバブなど、世界の料理が登場です。

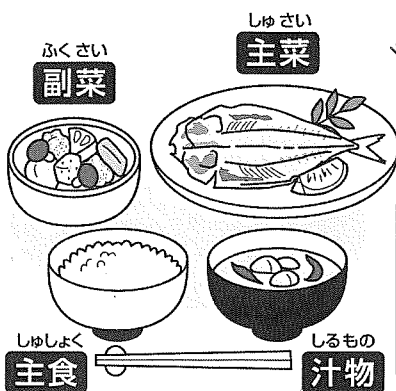
19日(木) 『ふるさとメニュー』毎月19日は食育の日です。伊豆のひじきや椎茸、静岡のもやし、県内産の米粉を使ったデザートが登場です♪

知っていますか？ 食事のルール・マナー



食事を楽しい雰囲気食べるために、ルールやマナーを守りましょう。

食器の置き方



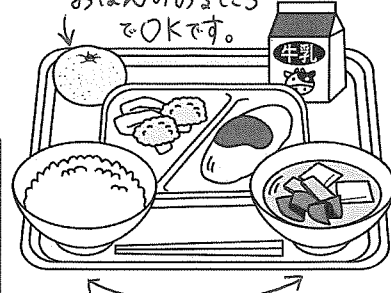
給食のときにお話に
いきました!! 覚えていますか?!!



ご飯や汁物のおわん、
小さな器は手に持って
食べましょう。

給食の場合は...

おぼんののりこ
でOKです。



きき手に合わせよう!

よい姿勢

まっすぐ背を
のばそう。
背骨ピン!!

いすに深く
こしかける。

足は床に
ついている
かな?



机とおなかの
間はこぶし1つ
あけます。

★姿勢が悪いと、食べ物消化にもよくありませんよ!

食事のあいさつ

「いただきます」
「ごちそうさまでした」

生き物の命をいた
だいていることや、
食事が出来上がるま
でに関わった人へ
感謝の気持ちを表す
言葉です。



心をこめて
手を合わせ
ましょう。

給食メニュー紹介

「ひじきサラダ」

- ～材料(4人分)～
- ひじき(乾)・・・60g
 - *しょうゆ・・・2.4g
 - *砂糖・・・2g
 - *水・・・16g
 - キャベツ・・・90g
 - きゅうり・・・30g
 - にんじん・・・30g
 - ハム・・・30g
 - ▽酢・・・9g
 - ▽砂糖・・・5g
 - ▽しょうゆ・・・5g
 - ▼ごま油・・・2.5g

給食では伊豆半島でとれるひじきを使っています。伊豆のひじきは肉厚でおいしいです!

～作り方～

- ① ひじきを水で戻しておく。きゅうりは小口切り、キャベツ、ハムは短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ② 戻したひじきは水を切って、*の調味料で煮て味をつけたら冷ましておく。
- ③ キャベツ、きゅうり、にんじん、ハムはさっとゆで、冷ましておく。(給食では食中毒を防ぐために加熱をします)
- ④ ▽の調味料を合わせてドレッシングをつくる。(ごま油は和える直前にドレッシングに混ぜましょう。)
- ⑤ ひじき、野菜、ハムをドレッシングで和えて、完成。

当日行ったアンケートより。
ご協力ありがとうございました!

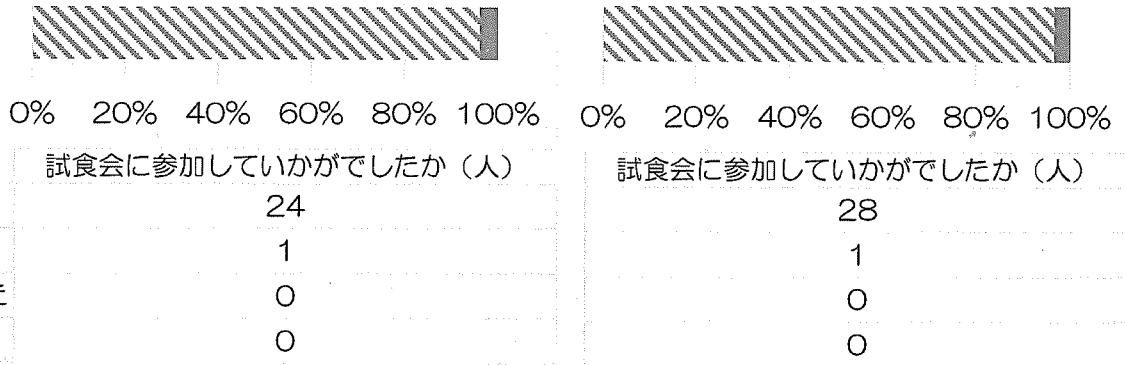


給食試食会を行いました!



5/30 修善寺南小 参加者 25 名

6/11 修善寺小 参加者 33 名



当日のメニュー

- ・むぎごはん
- ・牛乳
- ・きびなごフライ
- ・大豆とひじきの炒め煮
- ・心のすまし汁
- ・すりおろしりんごゼリー

- ・さくらごはん
- ・牛乳
- ・黒はんぺんフライ
- ・野菜のごま和え
- ・豆腐とわかめの味噌汁
- ・梅シロップゼリー

〇ご意見・感想など

- ・普段家では食べないようなものを学校ではいただいているのだなぁと思いました。
- ・子どもたちがどのようなものを給食で食べているかがよく分かってよかったです。
- ・中・高学年は量が足りているのか?
- ・緑黄色野菜がもう少しあるとなお良かったかなと思います。
- ・家庭でも味付けをもう少し薄くしようと思いました。
- ・栄養(朝ごはん)の大切さを改めて勉強させていただきました…等

多数のご参加ありがとうございました!!



★ 今月のひとこと ★

早いもので1学期もあと1ヶ月となりました。小学1年生のみなさんは中伊豆センターの給食になれてきましたか? 上級生のみなさんは素早く準備・片づけができるようになりましたか? 楽しく元気よくすごしていくために丈夫な体をつくっていきましょうね☺
給食もそのお手伝いをしていきます。

