

5月 給食だより



村田町学校給食センター
令和3年 5月 発行

木々の緑が鮮やかで過ごしやすい季節になりました。これからの時季は日差しが強く、気温も高くなります。体調を崩すことがないように、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

中学1年生の給食時間

新学期が始まり、1か月が過ぎました。新しいクラスにも慣れ、給食準備や片付けがスムーズにでき、楽しく給食時間を過ごしているようです。今回は中学1年生の様子を紹介します♪

一 中



1階の配膳室から
4階の教室へ！
遠い！重い！先輩も
給食を運んで体力つ
けたのかなあ・・・



おしゃべりはできませんが、楽し
い給食の時間です♪

二 中



並ぶ時もソーシャ
ルディスタンス！



いただきます♪

新しい制服
汚さないように・・・

中学生の給食時間指導

本格的に部活動がスタートしています。1学期の中学生の給食時間指導では「スポーツと栄養」水分のとり方「」がテーマです。タイミング・量・温度・内容について指導しています。特に今はマスクをしているために喉の渇きを感じにくくなっているそうです。熱中症予防のためにも早めの水分補給が大切です。



短い給食時間中の指導なので、モグモグ食
べながら聞いています！

問題です！
水分を補給するタイミン
グは・・・
①喉が渇く前？
②渇いてから？

①だと思う人、②だと思
う人・・・
答えは・・・①です。

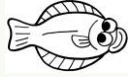


食べながらのおしゃべりは厳禁！指導する際
も、手を挙げてもらい答えを聞いています。

5月の給食目標

「食事のマナーを身につけよう」

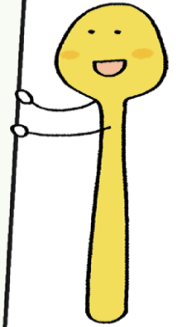
食事のマナーは、国や地域、食文化、時代、宗教等によって大きな違いがありますが、基本はまわりの人に不快感を与えないことです。マナーを守って、楽しい食事の時間にしましょう♪



今月の旬「カレイ」

19日は「カレイの骨ごとフライ」が登場します！

「左ヒラメ、右カレイ」というように、カレイの2つの目は体の片側（茶色い側）に寄っています。白身で脂肪分が少なく、煮魚や焼き魚、フライなどいろいろな料理に合います。北海道から九州までの沿岸に広く生息し、種類は40以上もあります。宮城県のカレイの水揚げ量は全国で4位（令和2年度）です。10年前の大震災で減ってしまいましたが、少しずつ増えているそうです。



給食レシビ



ご家庭で作ってみませんか？



「スタミナ丼」 5/7(金)

< 材 料・4人分 >

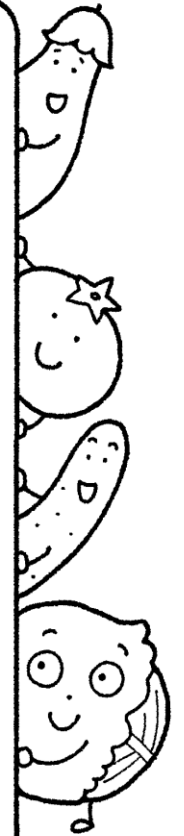
- ・豚もも薄切り 200g
- ・にんじん 40g
- ・エリンギ 40g
- ・たけのこ水煮 50g
- ・たまねぎ 120g
- ・にら 30g
- ・サラダ油 適量
- ・おろしにんにく 小さじ1
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・酒・みりん 各小さじ1
- ・みそ・しょうゆ 各小さじ1
- ・豆板醤 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・白すりごま 大さじ1

A

< 作 り 方 >

- ① 豚肉は一口大に切り、Aの調味料で下味をつけておく。
- ② にんじんとエリンギ、たけのこは短冊切り、玉ねぎは1センチ幅スライス、にらは3センチ長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて、①の豚肉を炒める。肉の色が変わったらにら以外の②の材料を加えて更に炒め、野菜が柔らかくなったら味を調え、仕上げににらとごま油、すりごまを加える。

※ごはんがすすむ一品なので暑くなってくるこれからの時季にぴったりです。ごはんにのせて食べましょう。



学校給食用食材放射能測定結果

(単位：ベクレル/kg)

検査日	食材	産地	セシウム137	セシウム134
4月14日 (水)	大根	千葉県	不検出 (<13.1)	不検出 (<14.5)
	ごぼう	青森県	不検出 (<8.6)	不検出 (<9.7)
4月21日 (水)	しめじ	長野県	不検出 (<2.3)	不検出 (<2.6)
	キャベツ	愛知県	不検出 (<3.3)	不検出 (<3.7)

※厚生労働省の基準値は100ベクレルですが、村田町学校給食では基準値の半分である50ベクレルを超えた場合は、その食材を除外することになっています。