



きゅうしょくだより

平成30年 5月
大山崎小学校

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。気持ちの良い季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元気に学校生活が送れるように、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。また、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

生活リズムを整えるには…

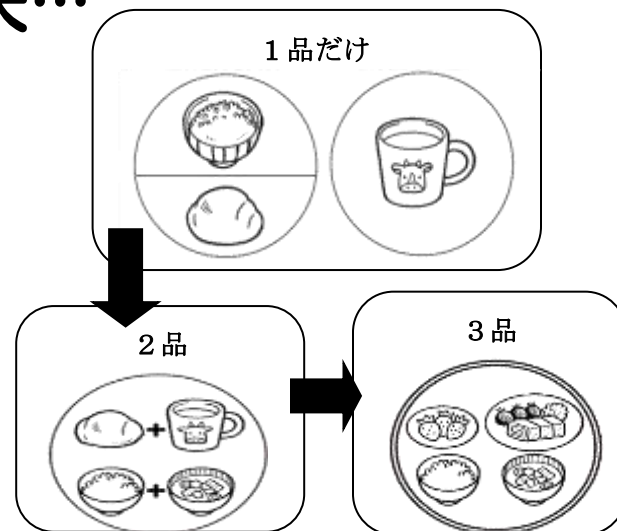


いつもの朝食に一工夫…

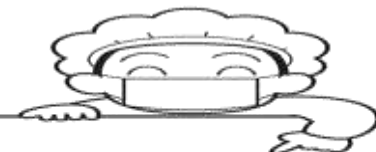
「主食だけ」の朝食になっていませんか？

パンだけ ふりかけごはんだけ

朝食を食べている人の中には、その内容が「主食だけ」の場合があります。朝から元気に活動するためにも、簡単なものでよいので、卵や野菜料理などの主菜や副菜も一緒にとるようにしましょう。



朝ごはんは、「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は少しずつでも、もう1品増えるように工夫してみましょう。前日の夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなどで栄養価がアップします。



1年生 初めての給食 給食当番

4月17日、少し緊張しながら1年生の給食がスタートしました。給食当番は、エプロン・ぼうし・マスクをつけて給食を配ります。当番が終われば、エプロンのたたみ方も習いました。これから給食は「おいしい」「楽しい」と思ってもらえるよう、色々な味や料理を体験し、味覚をひろげ、五感を働かせて食べてもらいたいです。



◆沢煮椀（さわにわん）

材料（5人分）		
豚肉	50g	淡口しょうゆ
酒	5g	…… 大さじ1
ごぼう	25g	しお…… 少々
たけのこ	50g	削り節……適量
えのき	25g	水…… 650g
三つ葉	15g	

作り方

- ① やさいは3cm長さのせん切りにする。
- ② だし汁を煮立たせ、酒・豚肉を入れる。
- ③ 豚肉に火が通ったら、アクをとり、ごぼう、たけのこ、にんじん、えのきだけを順に入れ、調味する。
- ④ 三つ葉を加えて仕上げる。

***せん切りにした豚の脂身と沢山の野菜をだし汁で煮て、しお・しょうゆでうすあじに仕立てた汁物です。沢は昔のことばで「たくさん＝沢山」という意味があります。**



産地情報

資料提供：（公財）京都府学校給食会他

材料の入荷状況により変更になることがあります。ご了承下さい。

	米	京都府	野菜類	たまねぎ	長崎他	えのきだけ	長野
	麦	福井		じゃが芋	鹿児島	よもぎ	宮城・福島
肉 類	牛乳	京都	にんじん	徳島他	小豆	北海道	
	牛肉	北海道・青森	キャベツ	愛知他	くだもの	ジューシーフルーツ	
	豚肉	愛知・千葉	パセリ	静岡他			
	鶏肉	国産	土生姜	高知			
	鶏卵	京都	ネギ	京都・滋賀			
魚 類	いわし	京都	ピーマン	高知他			
	さわら	京都	にんにく	青森			
	サバ	京都	チンゲン菜	静岡他			
	ししゃも	京都	ほうれん草	京都・滋賀			
		アイスランド・ノルウェー	ごぼう	栃木他			