

4月

給食だより



※お子さんと一緒に読んでください。

4月の給食目標：給食の目的を知ろう・給食の準備をきちんとしよう

学校給食は、ただの“お昼ごはん”ではありません。給食の時間も、立派な勉強の時間です。食べ物や栄養、食事のマナーなどを学ぶ場であり、給食は生きた教材となります。

●給食準備のおやくそく●

- ◇つめは短く切りましょう。
- ◆手は石けんできれいに洗いましょう。
- ◇かみの毛は全部ぼうしに入れましょう。
- ◆当番の人は体調を整えましょう。
- ◇マスクはきちんとつけましょう。
- ◆せいけつな給食着でよそりましょう。

安全・安心な給食を食べてもらうには、給食センターで気をつけるだけでは限界があります。

みなさんの協力が必要なのです！

給食の準備をするときの約束をきちんと守って、おいしく安全に給食を楽しみましょう。

南牧給食じまんの逸品！ その1～野菜のチーズ焼き～

献立表に注目メニューが書かれていましたね。今年度は、南牧給食の数あるメニューの中でも、手間をかけて作るこだわりの手作りメニューや、人気のメニュー、ご家庭でぜひ作っていただきたいヘルシーメニューなどを、南牧給食じまんの逸品として、レシピを紹介していきます！

野菜のチーズ焼き

分量（4人分）

お好みの野菜	約150g	①野菜を好みの大きさに切る。 ②野菜、フライドポテト、ツナをあわせ、野菜がしんなりするまで炒める。 ③②をマヨネーズ、スープストックと和える。 ④皿に移し、とろけるチーズをのせ、電子レンジでチーズがとろけるまで加熱する。 ⑤パセリをかけて、できあがり。
フライドポテト	約160g	
ツナ	1缶	
とろけるチーズ	一人1～2枚	
マヨネーズ	大さじ2～3	
スープストック （またはコンソメ）	約1～2g	
乾燥パセリ	ひとつまみ	

●ひとくちメモ●

野菜は、給食ではたまねぎとアスパラガスを使っています。キャベツやピーマン、にんじんなどを使っても、彩りがよくおいしいです。お弁当のおかずにしてもおいしく、オススメです。給食センターではオーブンで焼きますが、家庭では電子レンジで加熱しても味は良く、手軽に作れます。こげ目をつけたい場合は、オーブンが良いでしょう。