

うんまか



発行：令和8年4月
えびの市防災食育センター
第1号

ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい1年が始まりました。防災食育センターでは、子どもたちが元気に学校生活を送れるよう、安全でおいしい給食づくりに取り組んでいます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

えびの市の給食について

行事食や郷土料理、リクエスト献立など、バラエティーに富んだ給食づくりを心がけています。



1. 主食

●主食はごはんが中心です。お米は、えびの産ヒノヒカリを使用しています。月に1~2回程度、パンの献立を取り入れています。

2. 牛乳

●毎日1本(200ml) つきます。
成長期にかかせない、たんぱく質やカルシウムを含みます。

3. 副食

●副食は、学年ごとの栄養価やクラスの人数を考慮し、配缶量を計算して提供しています。

春野菜を食べよう!

給食でも春野菜が登場しました!



春野菜は、菜の花、たけのこ、春キャベツ、新じゃがいも、タラの芽など、やわらかく甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。また、ほろ苦さや香りがあるものもあり、春ならではの味を楽しむことができます。冬の寒さに負けないように育つため、栄養たっぷりです。

安全においしく給食を食べるための約束

食べるときに気をつけること

<p>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</p>	<p>食べている人を驚かせたり、笑わせたりしてはいけません。</p>
------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

丸いもの・つるっとしたもの	粘着性の高いもの	かみ切りにくいもの

窒息時にみられる チョークサイン

首の辺りを手で押さえ、苦しそうにする仕草

のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達が苦しそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。

給食レシピ紹介 ~新玉ねぎのスープ~

【材料 4人分】

ベーコン	40g(4枚程度)
新玉ねぎ	160g(中1個)
にんじん	40g(1/3本)
じゃがいも	100g(中1個)
チンゲン菜	40g(葉4枚程度)
水	400ml
コンソメ	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① 新玉ねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切り、チンゲン菜は3cmくらいに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋でベーコンを炒め、新玉ねぎ1/3量をきつね色になるまで炒める。
- ③ 残りの新玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて軽く炒める。
- ④ 水とコンソメを入れて、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ チンゲン菜を入れ、薄口しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえて完成。

*春に美味しい新玉ねぎは、やわらかく甘みがあります。
新玉ねぎをきつね色になるまで炒めると、甘みとコクが出ます。