

# うんまか

給食だより



発行：令和2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

期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度の始まりです。心も体も大きく成長するためには健康が大切です。その健康を保つためには「食事」が大切です。規則正しい食生活を心がけ、元気に一年間過ごしましょう。

## 学校給食について知ろう！



学校給食には次の7つが目標として掲げられています。(学校給食法)

<p><b>健康の保持増進</b> 元気な心と体をつくる</p>	<p><b>望ましい食習慣</b> バランスよく、規則正しい食生活を送る</p>	<p><b>社交性と共同の精神</b> 協力したり、マナーを身につけたりする</p>
<p><b>生命・自然への感謝と保全</b> 食べ物の命に感謝して、「いただきます」</p>	<p><b>勤労を重んずる態度</b> 給食にかかわる人たちに感謝して「ごちそうさま」</p>	<p>☆ 給食時間の目標を決めましょう！ 例えば… ○ 正しいはしの持ち方・使い方ができるようになる</p>
<p><b>伝統的な食文化への理解</b> 国や季節、地域にちなんだ食文化を知る</p>	<p><b>食料の生産、流通及び消費についての理解</b> 給食ができるまでを知る</p>	<p>○ 苦手な食べ物を食べられるようになる ○ よくかんで食べる</p>

## 給食だより リニューアル！



昨年まで「給食だより」として年6回、防災食育センターから発行していた給食だよりのタイトルを一新しました。新タイトル「うんまか」は、西諸地区の方言で「おいしい」という意味です。今年度も子どもたちの心身のすやかな成長を願って、安心安全で「うんまか」給食を作ります。今年度も、どうぞよろしくお願いいたします。



## 給食レシピ紹介 「豚肉の甘酢煮」

<p><b>【材料 4人分】</b></p> <p>豚もも肉 (2cm角) 200g</p> <p>A { 濃口しょうゆ 小さじ1 酒 小さじ1弱 おろしにんにく 1g</p> <p>かたくりこ 片栗粉 適量 揚げ油 適量</p> <p>にんじん 1/4本 玉ねぎ 1/2個 絹さや 20g</p> <p>サラダ油 適量</p> <p>B { 濃口しょうゆ おお 大さじ1/2 三温糖 おお 大さじ1 酢 小さじ2 ケチャップ 小さじ2 みりん 1g</p>	<p><b>【作り方】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>豚もも肉に調味料Aで下味をつける。</li> <li>①に片栗粉をまぶし、揚げ油で揚げる。</li> <li>にんじん、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。</li> <li>絹さやは筋をとり、軽くゆでる。</li> <li>フライパンを熱し、サラダ油をひき、③を炒める。</li> <li>調味料Bを混ぜ合わせ、フライパンに入れて味を調える。</li> <li>最後に②と④を入れて、出来上がり♪</li> </ol> <p>※ 調味料は目安です。ご家庭で調整してください。</p> <p>がっなのかか 4月7日(火) ていきょう 提供です！</p>
---	---

◆ 食に関して気になっていることや給食に関するご感想などをぜひお聞かせください。下の欄にご記入後、切り取って、学級担任へお返しください。

( )年 名前( )

---



---



---