



給食センター 食育だより

きゅうちゃん ぽこちゃん



平成29年4月11日発行
智頭町立学校給食センター



ご入学、ご進級おめでとうございます。満開の桜の中、新年度がスタートしました。

学校給食は、子どもたちの心と体の健やかな成長を願い、毎日の食事の見本となるような組み合わせを考えて提供しています。また、栄養のバランスはもちろんのこと、地元産の旬の食材を積極的に取り入れ、地元を愛する子どもたちの育成に努め、衛生管理を徹底し、安心安全な学校給食作りを心がけています。今年度も1年間、安心安全でおいしい給食を通して、子どもたちに食のすばらしさを伝えていきます。どうぞ、よろしくお祈りします。

給食センター職員紹介

所長	竹内 学	運転手	葉狩 茂
栄養教諭	白間 三幸		
調理員	小坂 幸恵	藤森 奈緒美	
	西尾 和美	黒岩 公志	新免 希和
	宮内 葉子	近藤 信子	綾木 仁美

～今年度は、このメンバーでがんばります。～

給食センターの職員全員で、『安全でおいしい智頭の給食』を目指します！



* 給食センターは、智頭病院の地下にあります。ご不明な点等ありましたら、お気軽におたずねください。(TEL 75-0581)



給食のきまり&食事のマナー

★きまりを守って、みんなで楽しく食べましょう！

食器の置き方チェック



ご飯は左側、お汁は右側、箸は手前に置きましょう。

食事の時は

背中ピン！



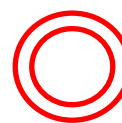
見た目もよく、食べやすい姿勢です。背中を曲げた「犬食い」にならないように、食器を持って食べましょう！

食事の手洗いをしっかりと

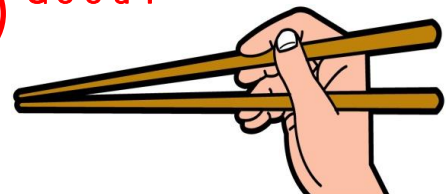
手には汚れや菌がたくさん付いています。食中毒予防のためにも、食事の前には石けんできれいに洗いましょう。



正しく箸を持ちましょう



Good!



朝ごはんは元気に1日をスタートしよう！

朝からだるい、集中力が低いという人はいませんか？朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日を元気に過ごしましょう。



給食で絵本やおはなしの料理を食べよう！



4月23日～5月12日は、「こどもの読書週間」です。子どもたちにもっと本を読んでもらいたいという願いから始まった取り組みで、大人にとっても子どもの読書の大切さについて考えるよい機会になります。そんなステキな取り組みに学校給食も参加させてもらおうと、本に出てくる食べ物や料理を取り入れた「こどもの読書週間献立」を考えました。週間中の学校給食がある日は、1日に2つずつ、様々な本に関連したメニューを取り入れています。どのメニューがどの本に関するものかは、献立表のメッセージ欄で紹介しています。本に興味を持つきっかけにいただけるとうれしいです。

給食レシピ

かぐや姫のちくわ揚げ

● 材料（4人分） ● ● ● ●

- ・焼きちくわ・・・・・・・・2本
- ・片栗粉・・・・・・・・小さじ1杯
- ・小麦粉・・・・・・・・大さじ2杯
- ・塩・・・・・・・・少々
- ・青のり粉・・・・・・・・少々
- ・揚げ油・・・・・・・・適量

※ 卵アレルギーでも食べられるように、卵無しの天ぷらにしています。

昔話「かぐや姫」のシーンが浮かんでくるようなレシピです。竹を切って中からかぐや姫が出てくる場面をイメージして、ちくわを斜めに切り、青のりで緑色にした衣をまぶして天ぷらにしました。

● 作り方 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

- ① ちくわを立て半分に割り、斜めに切って4等分にする。
- ② 小麦粉、片栗粉、塩、青のりに水を加え、天ぷら衣を作る。
- ③ ①に②をつけて、170℃くらいの油でゆっくり揚げる。



～智頭町ホームページの給食情報～

智頭町ホームページ⇒教育課⇒給食センターと開いていくと、毎日の給食情報がわかる「きゅうメール」や、毎月の献立表、食育だよりを掲載しています。「今日の給食、何だったかな？」と思われた時は、智頭町のホームページをご覧ください！

