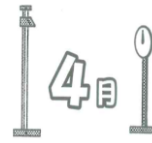




# 給食だより



入学・進級おめでとうございます。いよいよ新しい生活のスタートです。  
学校給食は、子どもたちの健やかな成長のため、適切なエネルギー量や栄養バランスを考え、安全で安心な食事を提供していきます。

## 今月の給食目標

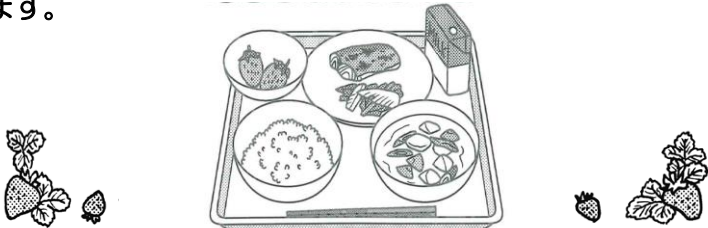
# きまいを守って食事をしよう

## 給食が始まります！

給食は成長期である子どもたちのために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供しています。また、調理面でも安全、安心を第一に考えて行っています。

学校給食は、生きた教材として、さまざまな教科と連携したり、望ましい食習慣を身に付けたりする役割を担っています。ぜひ、ご家庭でも給食について話してみてください。

学校では毎月の献立表を配布しています。給食は不足しがちな栄養素もきちんととれるようになっていますので、ご家庭での献立の参考にさせていただければと思います。



## 給食当番の身じたくチェック



- 帽子から髪の毛が出ないようにする
- マスクをきちんとつける
- 清潔なエプロンを着る
- 手は石けんできちんと洗う
- 爪を短く切る

新生活は疲れがたまります！

## 十分な睡眠をとろう！

入学や進級などで、4月は生活環境も変化します。そのため、体には疲れがたまりがちです。疲れをとるためにも、睡眠が大切です。「早起き早寝」を心がけ、十分な睡眠時間を確保します。しっかり休養をとって新生活を充実させましょう！



## 【鶏の唐揚げ】

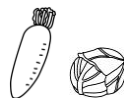
今回は、みんなが大好きな唐揚げです！

### 材料（1人分/g）

- ・鶏もも肉・・・30g×2個
- ・生姜・・・0.1g
- ・にんにく・・・0.1g
- ・濃い口醤油・・・3.5g
- ・清酒・・・3.5g
- ・でん粉・・・8g

### 作り方

- ・鶏肉に生姜、にんにく、しょうゆ、お酒で下味をつける（冷蔵庫で1時間程度）
- ・下味をつけたお肉にでん粉をまぶして180℃の温度で揚げる。（やけどに気をつけましょう！）



キャベツや大根など食物繊維やビタミンを豊富に含む食材と一緒にとると油の吸収をおさえてくれます！