



5月の給食だより

茨木市立中条小学校 栄養教諭
発行日：2022年5月13日

1年生は初めての給食、2～6年生は新しいクラスでの給食にも慣れてきましたか？
黙食は続いていると思いますが、ジェスチャーや表情で、「おいしいよ！」を伝えてくれる人もたくさんいます。おいしい給食は、どんな風に作られているのでしょうか？



きゅうしょくしつ

給食室をのぞいてみよう！



「米粉を使ったカレー」は、色々な調味料を使って作っています。ルウから作るカレーの白もありますよ！



ウスターソース

チャツネ

とんかつソース

こいくちしょうゆ



パンパンと、よぶんなこなをはたいています。



「魚の竜田揚げ」は、魚が苦手な人もおいしく食べられたという声を聞きました。おいしさの秘訣は、調理員さんが1つ1つていねいに下味や衣をつけてあげてくれているからですね！



★食べられないこともある！



好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは、食物アレルギーなどの理由により、命にかかわるものもあります。これは、好ききらいとはちがうので、食物アレルギーがない人も覚えておいてくださいね。

食事は3つのグループを そろえましょう



わたしたちが、元気に過ごすためには毎日、1日3食バランスよく食べることが大切です。
 食べ物は、身体の中での主なはたらきによって3つのグループに分けることができます。
 すききらいをできるだけなくし、黄・赤・緑のグループの食べ物を上手に組み合わせて
 食べるように心がけましょう。



黄のグループ

おもに
 エネルギーのもとになる



赤のグループ

おもに 体をつくるもとになる



日めくりカレンダー

5月12日(木)

ザワークラウト

「ザワークラウト」は、ドイツで食べられているキャベツのお漬物です。
 ドイツのザワークラウトのすっぱさは、酢のすっぱさではなく、ヨーグルトと同じ乳酸発酵のすっぱさです。
 給食では、ベーコンとゆでたキャベツを炒めて、酢、塩、こしょうで味をつけています。

黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ
ごはん	さかな	みかん
じゃがいも	たまご	りんご
さとう	にく	たまねぎ
	ひじき	いちご
	とうふ	キャベツ
	チーズ	にら
	なっとう	レタス
	こざかな	ブロッコリー
	ハム	ぎゅうり
	牛乳	キウイフルーツ
	ヨーグルト	ほうれんそう
	みそ	ピーマン
	だいず	トマト
		なす
		だいこん
		にんじん
		ねぎ
		かぼちゃ
		はくさい

緑のグループ

おもに 体の調子を整えるもとになる



今日の給食にはどんな食べ物が入っていたかな？
 日めくりカレンダーの下を見ると、確認できますよ。

