

給食だより



寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?



よくかんで、味わって食べていますか?



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?



苦手な食べ物にも挑戦していますか?



毎日の食事を楽しんでいますか?



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



ご卒業
おめでとう
ございます。



給食レシピ

油淋鶏(ユーリンチー)



【材料】(5人分)

・鶏肉……………300g

(下味用)

★塩こしょう…少々

★酒……………大さじ1/2

・米粉……………30g

・片栗粉……………30g

・揚げ油……………適量

(タレ)

☆白ねぎ……………15g

☆おろししょうが…3g

☆おろしんにんにく…2g

☆サラダ油……………2g

☆こいくち醤油…15g

☆砂糖……………13g

☆酢……………10g

☆水……………50cc

【作り方】

- ① 鶏肉を一口大に切る。
- ② 鶏肉は★調味料に30分漬け込む。
- ③ 白ねぎはみじん切りにする。
- ④ タレをつくる。鍋に定量の水、砂糖、しょうゆを入れて火にかけ、んにく、しょうが、ねぎを加えて火をとおり、酢を加える。
- ⑤ 米粉・片栗粉を混ぜ合わせ、汁気を切った鶏肉に付けて、180℃の油でカリッと揚げる。
- ⑥ 揚げた鶏肉にタレをからめる。

MEMO

ユーリンチーは中華料理の一つです。酢は火にかけすぎると酸味が飛んでしまうので、注意しましょう。

