



# 4月給食だより



## 入学・進級おめでとう



新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。  
4月は、新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切です。

### 給食には、たくさんの学びが詰まっています



栄養バランス  
食品の種類や特徴  
感謝の心  
食料の生産・流通・消費

ふるさとの食文化  
よりよい人間関係の形成

食事の喜び・楽しさ  
世界の食文化  
食に関する知識・理解・関心

日本の伝統行事と行事食

☆宇佐市では、毎月1~2回「ふるさと給食」「かみかみ給食」を実施しています☆

ふるさと給食とは??  
宇佐市産の食材を取り入れた給食の日です。  
ふるさとの恵みに感謝する気持ちを育むことを目的としています。  
★今月のふるさと給食は宇佐市産の小麦を使用したコッパンです★



かみかみ給食とは??  
よくかんで食べることを意識した給食の日です。  
よくかんで食べることは、「歯を丈夫にする」「消化をよくする」「脳を活性化させる」など体の健康にとっても大切なことです。

ご家庭でつくってみませんか? \*

## 給食レシピ

## 鶏肉のピザ焼き



【材料】(5人分)	【作り方】
<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉……………300g</li> <li>にんにく……………2g</li> <li>食塩……………小さじ1/4</li> <li>こしょう……………少々</li> <li>白ワイン……………大さじ1と1/3</li> <li>たまねぎ……………60g</li> <li>ピーマン……………15g</li> <li>ケチャップ……………大さじ2</li> <li>トマトピューレ……………大さじ1と1/3</li> <li>ピザ用チーズ……………45g (今回の給食では豆乳チーズ使用)</li> <li>パセリ(乾)……………少々</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>鶏肉を適当な大きさに切り、にんにく、食塩、こしょう、白ワインで下味をつける。</li> <li>たまねぎ、ピーマンをみじん切りにする。</li> <li>みじん切りにした、たまねぎとピーマンをトマトピューレ、ケチャップと一緒に混ぜ合わせる。 ※お好みでソースに火を通してよいです</li> <li>カップに鶏肉、③のソース、ピザ用チーズの順にのせ、185℃で10分程度焼く。 ※温度、時間は焼き具合をみて調整してください</li> <li>焼き上がったら、パセリをふる。</li> </ol>

