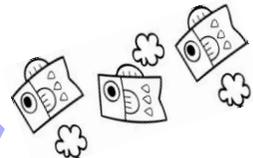


ザ・元気

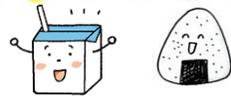


令和4年 5月号
倉敷中央学校給食共同調理場

木々の緑がまぶしい季節になりました。子どもたちは、新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。5月は季節の変わり目で、ゴールデンウィークもあります。これまでの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、生活リズムが崩れやすくなったりします。疲れをためないためにも、規則正しい生活とバランスのよい食事、元気に登校できるようにしましょう。



正しい配膳や食べ方を知ろう



新しい教室・新しい友だちと食べる給食時間を大切に、楽しい雰囲気の中で給食時間にして欲しいと思います。まだまだ、新型コロナウイルス感染症対策での学校生活が続いています。給食でも、「前向き・黙食」をしています。今月は正しい配膳と食事のマナーについてお伝えします。

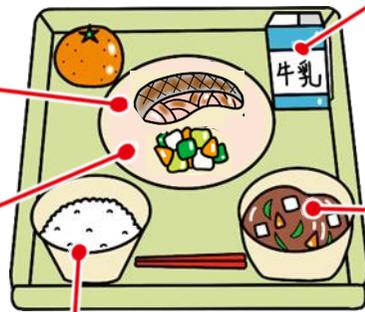
①食器の配膳を確認

主菜…奥後ろ側

・魚・肉・卵・大豆製品などのたんぱく質が多く、主に体を作るものになる

副菜…奥手前側

・野菜を中心とし、ビタミンやミネラルが多く、体の調子を整える



牛乳…奥右側

(飲み物がこぼれにくいから)
・成長期に必要なカルシウムを補う

汁物…手前の右側

(二番目に手に取る回数が多いから)
・足りない栄養素や水分を補う

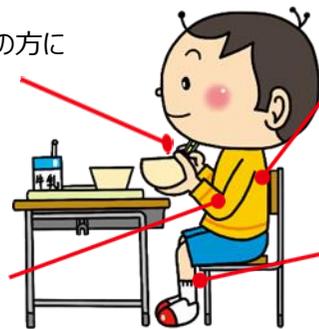
主食…手前の左側

(一番手に取る回数が多いから)
・ごはん・パン・麺などで、主にエネルギーのもとになる

②背中を伸ばして

体は料理の方に向ける

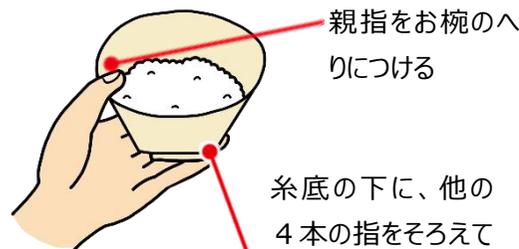
ひじをつかない



背筋を伸ばす

足を組まず、そろえて床につける

③お茶碗を手にとって



親指をお椀のへりにつける

糸底の下に、他の4本の指をそろえて置く

災害に備えた災害備蓄食品

地震や台風などの災害は、いつ起こるか分かりません。電気やガス、水道が止まった時のために、日頃からの備えがとても大切です。特に水や食料は生きるために欠かせません。具体的に何をどう準備すればよいか、家族で考えてみましょう。

今月の給食にも防災を意識した献立として『ごはん、牛乳、さばのしょうが煮、豚汁、味付けのり』を取り入れています。

【生命維持に必要なもの】

水は1人1日2～3Lが目安（保管場所は家の取り出しやすい場所）

【あるとよい備蓄食品】 *アルファ化米…お湯や水を注ぐだけでご飯として食べられるように加工されたもの

無洗米や*アルファ化米 乾めん（パスタ、そば、そうめん、うどんなど） シリアル

切り餅 スープや味噌汁 野菜や果物ジュース レトルト食品 缶詰

瓶詰（ジャムや佃煮など） フリーズドライ食品 調味料



～食料備蓄品の工夫～

最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」と言います。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにしていきます。使いながら備えることで食品ロスの削減にもつながります。



作ってみよう♪
給食レシピ

さわらの緑茶揚げ

～新茶の季節に料理でカテキンパワー～

【材料】（4人分）

- ・さわら 4切
- ・食塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・でん粉 大さじ3
- ・粉茶 小さじ1
- ・揚げ油 適量

A

【作り方】

- ① さわらに塩・こしょうを振り、混ぜ合わせたAを付ける。
- ② ①を180℃の揚げ油で揚げる。

※鯛やスズキなどの白身魚でも美味しいです！

♡切り取って給食レシピを集めてね♡

※5月の大型連休を利用し、親子で料理をしてみませんか？

中央調理場ホームページでは給食レシピを紹介しています。右のQRコードをご活用ください。また、クックパッドには他の給食レシピも掲載しています。下のURL

<https://cookpad.com/kitchen/30981089> で検索してみてください。

