

給食だより

令和元年6月28日

新潟市立赤塚小学校

給食試食会が行われました

●当日のこんだて●

・ごはん ・チキンのカレー煮 ・しゃきしゃきサラダ ・さわにわん ・牛乳

6月13日(木)に、1年生の保護者給食試食会が行われました。当日は、子どもたちと一緒に給食を食べていただき、学校栄養職員より赤塚小の給食内容についての説明をしました。「楽しそうに食べていた」、「準備をがんばっていた」といった声をいただきました。

アンケートより、「わが家の食の工夫」を紹介します!

野菜をたくさん食べられるよう、具たくさんのスープやみそ汁を作ります。

毎日だいたい決まった時刻に食事をしています。

食べたものが未来の自分の体を作ることを話しています。



食べやすくなるように、味つけや食材の切り方を工夫しています。

主食、主菜、副菜、汁ものをそろえるようにしています。

ワンプレートにしたり、ソースやケチャップで顔を書いたり、見た目が楽しくなるように盛り付けています。

つくってみませんか?

試食会当日の給食より、「さわにわん」のレシピを紹介します。具たくさんで野菜がおいしく食べられる汁ものです。ぜひご家庭でも作ってみませんか。

◆材料(4人分)◆

豚肉 35g
にんじん 50g
えのきたけ 60g
ごぼう 25g
たけのこ(中身) 40g

さやえんどう 25g
かまぼこ 50g
はるさめ 25g

だし汁 600cc
(煮干し粉 5g)
(かつお節 8g)
白しょうゆ 大さじ 1/2
しょうゆ 大さじ 1/2
酒 大さじ 1/2
塩 少々

◆作り方◆

1. 煮干し、かつお節でだしをとっておく。
2. 材料を干切りにする。ごぼうは笹がきにし、酢水(分量外)に放しておく。
3. 火の通りにくい材料から煮ていく。
4. 調味し、完成。

