

# 給食だより

令和2年 5月26日

横浜市立 岡津 小学校

校長 宮路 ますみ

栄養職員 小野田 好恵

給食がない日が続いています。いかがお過ごしでしょうか？児童の皆さんと会える日、給食が始まる日を心待ちにしております。岡津小の皆さまが健康で笑顔で過ごせること、また、食生活が、より豊かなものになるように願っています。今年度も調理員一同、安全でおいしい給食をめざして参ります。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



バランスよく食べて元気で過ごしてください。

よろしくおねがいします♪



横浜市食育推進マスコット  
「バランスイ~ナちゃん」

岡津小 給食キャラクター  
「モグちゃん」

## バランスイ~ナちゃん紹介

「バランスイ~ナ」には、「ごはん（日本型の食事）を基本に黄・赤・緑の3つの色の食べ物を組み合わせて、バランスのよい食事をとろう」という意味が込められています。

黄の食べ物

おもに熱や力のもとになる

かお(おにぎり)

ごはん・パンなど

そで・くつ

さとう・バターなど

赤の食べ物

まえがみ(のり)

おもにからだをつくるもとになる

海そうなど

ふく

魚・肉・たまご・大豆

緑の食べ物

おもにからだの調子を整える

かみのけ

野菜・くだもの・きのこなど



Let's try!!

好き嫌いをしないで食べられた日に○をしよう！

ひ 日にち	にち 日	にち 日	にち 日
○			

※3日間○は栄養士 小野田に伝えてね♪

黄・赤・緑の食べ物を好き嫌いをなく食べて、元気で過ごしてほしいです。苦手な食べ物は、「小さく切る」「下茹でする」などで食べやすくなります。ご家庭でのご協力をお願いいたします。

# Let's cooking!!

旬の食材を使った給食のレシピです。  
 人気の一品です。今晚の食卓にいかがですか？  
 お子さまと一緒に、ぜひ、お試しください♪

## いそかあえ

《材料》 (4人分)  
 キャベツ (短冊) 200g  
 きざみのり 1.2g  
 塩 少々  
 しょうゆ 約小さじ1

### 《作り方》

- ① キャベツを切り、ゆでて、水にさらし、しぼる。
- ② きざみのりと調味料であえる。



※きざみのりは、調味料を入れる前に入れると合わせやすいです。のりは、韓国のりにしてもおいしいです♪

## さわらのあんかけ

《材料》 (4人分)  
 さわら 4切れ  
 でんぷん 少々  
 揚げ油  
 たれ  
 しょうゆ 大さじ1  
 砂糖 小さじ2  
 みりん 小さじ1  
 でんぷん 約1g  
 水 40g

### 《作り方》

- ① たれを作る。
- ② さわらに、でんぷんをまぶし、油の温度160~170℃で揚げる。
- ③ さわらが熱いうちにたれをからめる。



※魚は、「さば」や「白身魚」でもおいしいです♪

旬の食べ物(4・5月)・・・旬とは、その食べ物がたくさんとれておいしい時期のことです。



さわら

かつお



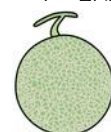
わかめ



アスパラガス



みつば



メロン

(一部紹介)



## クイズ

給食室をのぞいてみよう！  
 これは何でしょうか？



旬の食材は、栄養もあり、季節も感じられてしかも安価です！味わってみてください♪

## クイズ答え

給食室をのぞいてみよう！  
 これは何でしょうか？  
 食器やトレー、食卓、器身類の消毒をします。  
 大人の身長よりも高い。  
 (大きい)ものです。

