

4月 きゅうしよくだより

令和8年 あま市学校給食センター

にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとうございます

あま市学校給食センターでは小学校12校、中学校5校、保育園9園の約9000食の給食を作っています。今年度もみなさんが健康に過ごせるよう、栄養バランスの整った献立作りをします。安全安心でおいしい給食を届けますので、学校給食を楽しみにしててくださいね。

きゅうしよく じかん やくそく 給食の時間の約束


食事のマナーを守ることは、クラスのみんなが食事の時間を楽しく過ごすためにととても大切なことです。給食の時間の約束を守り、給食を食べましょう。

<p>しっかりきれいに手を洗いましょう。</p> 	<p>感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをしよう。</p> 	<p>口に食べ物をいれたまま話さないようにしましょう。</p> 
<p>よくかんで食べましょう。</p> 	<p>好き嫌いしないで食べましょう。</p> 	<p>食器は手に持って食べましょう。</p> 

たべものクイズ

4月27日(月)の給食は、アジア・アジアパラ競技大会応援献立で「中国料理」を出します。では、次の3つのうち中国で生まれた野菜はどれでしょうか。

① だいこん ② チンゲンサイ ③ にんじん



あま市の取組を紹介します

- 食育の日**・・・「食育の日」である19日前後に、毎月のテーマに合わせた和食の献立が出ます。4月は「春を感じる献立」です。
- かみかみの日**・・・毎月1品目、かみごたえのある食材を取り入れます。4月は「ごぼう」です。
- 全国郷土料理の日**・・・日本の郷土料理や地場産物を知ってもらうため、毎月1カ所都道府県の料理を紹介しします。4月は「広島県」の料理です。
- 食べよう愛知の野菜**・・・毎月2種類の愛知県産野菜を使い、地産地消を進めます。4月は「キャベツ」と「小松菜」です。

給食レシピ

チキンのトマト煮

材料(4人分)

- 鶏肉.....300g
- にんじん.....1/2本
- 玉ねぎ.....1個
- じゃがいも.....2個
- 水煮大豆.....40g
- 油.....適量
- 砂糖.....大さじ1/2
- トマト缶.....200g
- ウスターソース.....大さじ1
- ケチャップ.....50g
- コンソメ.....5g
- 塩・こしょう.....少々
- 水.....1/2カップ

作り方

- 鶏肉を一口大に切る。玉ねぎは薄いくし切り、じゃがいもは2cm角、にんじんは4mm幅のイチョウ切りにする。
- フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。
- 鶏肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもの順に炒め、水を加えて煮込む。
- 水煮大豆と調味料Aを加えてひと煮立ちさせ、塩とこしょうで味を調える。

マカロニやグリーンピースを入れて作ることもあります。

食器の気持ち

・・・食器はみんなで使うものです。大切にしましょう。



たべものクイズの答え: ② チンゲンサイ