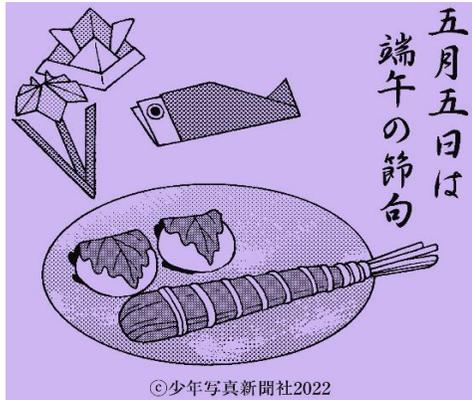


5月ほ、かほ、かたより 

(きゅうしょくだより) 書：上小学校給食委員6年

タイトル文字は毎月いろいろな人が担当しますので、そちらもおたのしみに。



かみきょうどうちょうりじょう
上共同調理場 (文責：渡邊)

しんねんど
新年度がはじまり、1ヶ月がすぎました。新しい環境にはなれてきましたか？生活リズムを調整して元気に過ごせるようにしましょう。また、運動会の練習もはじまっています。のどがかわいたと思う前にこまめな水分補給をしていきましょう。

クイズ
緑茶はチャノキの葉からつくられています。チャノキの仲間は何？

① ツツジ
② サクラ
③ ツバキ



◎答えは献立表の中に

SDGs ~未来のために今できることを考えよう~

SDGsとは「持続可能な開発目標」のことです。よりよい世界をつくるために、2030年までにすべての国の人々が自主的に取り組んでいくための17の目標が国際連合で採択され、「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことが理念となっています。目標への取り組み方はさまざまです。例えば、給食を残さないこと、水を出しっぱなしにしないことなども、よりよい世界をつくる第一歩になります。自分でできることは何かを考えて、取り組んでみましょう。

2030年までに達成すべき17の目標



©少年写真新聞社2022



はじめての...

左の写真は上小1年生の給食の受け取りの様子です。はじめての当番★きちんとならんで元気なあいさつをしてくれました。はじめての小学校の給食、大好きなものも、苦手なものも、はじめてのものも……まずは一口チャレンジしながら楽しんでもらえたらと思います。

↓4月の「お花見」献立...たくさんの花のかたちをした食べものが登場しました。



新夕マネギのみそ汁をのむと元気がでました!!

スナックえんどうまめがおいしかったです。元気になりました。

てくれる様子が伝わります！
春のたべもの楽しみで食べたい
中北小給食コメントより

何ががうんだらう...という声があった分量(約4人分)

麻婆豆腐の作りかた

豆腐...250g	酒...小さじ1
ひき肉...100g	みりん...小さじ1
(給食ではひきわり大豆を40gたしています)	砂糖...小さじ1
たまねぎ...120g	しょうゆ...大さじ1/2
たけのこ...60g	中華だし...小さじ1/2
にんじん...30g	赤みそ...20g
乾燥しいたけ...1.2g	白みそ...20g
ねぎ...10g	
しょうが、にんにく...少々	
	ごま油...いためるときかたくり粉...とろみづけ

①豆腐はコロコロに(お好みの大きさ)に、野菜はみじん切りにする。
②なべにごま油をひき、ひき肉をおろしたしょうが、にんにくといためる。
③ねぎ以外の野菜を②に入れて炒める。しいたけの戻し汁をいれるのも◎
④野菜に火が通ったら、調味料で味をつけ、豆腐とねぎをいれる。
⑤水でいたかたくり粉で、④にとろみをつけたら完成。