



今月の
目標

食事のマナーを身に付けよう

- 小：正しい食事のマナーを知り、会食をする
- 中：正しい食事のマナーを知り、楽しい雰囲気作りをする

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。子どもたちは、新しい環境に慣れてきた頃でしょうか。長い連休もあり、疲れがたまりやすい時期です。規則正しい生活とバランスのよい食事で、子どもたちが元気に過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。

給食での食物アレルギー対応
～みんなが安全に楽しく食べるために～

食物アレルギーのある人もない人も、みんながアレルギーについて正しく知ること、事故を防ぎ、安全に楽しく食べることが出来ます。給食では、文部科学省の『食物アレルギー対応指針』等に基づき、安全性を最優先に対応を行っています。ご理解とご協力をお願いします。

食物アレルギー対応食が
出る日があります

対応食は、おうちのひとと学校が相談して決めています。きちんと本人に届くようみんなで気をつけましょう。



食物アレルギーは
好き嫌いとはちがいます

食物アレルギーは、好き嫌いやわがままとは違います。食物アレルギーのある人の気持ちになって考えてみましょう。



アレルギーのある人は
できないことがあります

ふれたり吸い込んだりするだけで、症状が出てしまうことがあります。牛乳のリサイクルや配ぜん台のそうじなど、学校生活の中でできないことがあります。



食物アレルギーには
さまざまな症状があります

アレルギーの症状はさまざまです。アレルギーのある人がつらそうにしていたり、自分に何か変わったことが起きたりした場合は、すぐに先生に知らせましょう。



給食での対応食は、
先生と一緒に確認してから
受け取りましょう

食物アレルギーのある人で、給食で対応食が出る日は、先生と確認してから受け取りましょう。



作ってみませんか？～鶏つくねのもち麦みそだれ～

【材料（4人分）】

- | | |
|-------------|---------------|
| <鶏つくね> | <もち麦みそだれ> |
| 鶏ミンチ・・・150g | 麦みそ・・・大さじ1 |
| 木綿豆腐・・・1/6丁 | みりん・・・大さじ1 |
| おから・・・30g | 薄口しょうゆ・・・小さじ1 |
| れんこん・・・1cm | 砂糖・・・小さじ2弱 |
| 玉ねぎ・・・1/4個 | ごま油・・・小さじ1/3 |
| 乾燥ひじき・・・2g | 水・・・40g |
| 片栗粉・・・大さじ4 | もち麦・・・10g |
| 塩・こしょう・少々 | |
| 油・・・適量 | |

【作り方】

- <もち麦みそだれ>
- ① もち麦は好みの硬さになるまで茹でる。
 - ② ①と全ての調味料を混ぜ合わせて火にかけ、煮詰める。
- <鶏つくね>
- ① 乾燥ひじきを水で戻しておく。
 - ② れんこんと玉ねぎはみじん切りにする。
 - ③ ボウルに①②とその他の材料を全て入れて、粘りが出るまでよくこね、食べやすい大きさに丸める。
 - ④ フライパンに油を熱し、両面こんがりとし、中に火が通るまで焼く。
 - ⑤ ④にみそだれをかけて出来上がり。



ふれあいスクールランチコンテスト'24 IN 東温の入賞作品です♪

ち さん ち しょう 地 産 地 消



とうおん^{えいよう}栄養レンジャーが、子どもたち
とケールの^{しゅうかくたいけん}収穫体験に行ってきました！



東温市の給食を知ろう！食べよう！

えいよう 栄養たっぷりのケールを^{しゅうかく}収穫したよ★

とうおん^{しみなみがた} 東温市南方にある遠赤青汁^{えんせきあおじる}さんのケール畑で、^{ばたけ} 収穫体験^{しゅうかくたいけん}を行いました。
^{きたよしししょうがっこう} 北吉井小学校の子どもたちが雪の降る寒い中、一生懸命^{いっしょうけんめい}収穫^{しゅうかく}をしてくれました。ありがとうございました！



えんせきあおじる のもと
遠赤青汁 野本さん

ケールは、キャベツやブロッコリーのお母さんだよ！
栄養価がとて高いので、「野菜の王様」とも呼ばれている、スーパーフードだトン！



いのとん

葉の付け根を持って下に曲げると、ポキッと簡単に採れるよ。

がんばって^{しゅうかく}収穫したよ！



おおきな葉っぱだなあ～

よろしく
ねが
お願いします。

あっという間にキャリーがいっぱいになったよ♪



まかせてね！
おいしく作るよ！

ありがとうございました★

収穫したケールは、「ケールのごま和え」になったよ。



オ～しくん

