

給食だより

平成 27年度 12月号
太田市立休泊小学校
(おうちのひととよんでね)

今年もカレンダーが残すところあと1枚となりました。空気も乾燥し、寒さも一段と厳しくなるこの季節は、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。特に年末年始は生活リズムが崩れやすくなります。朝・昼・夜の三食をしっかりと、栄養のバランスに気を付けて元気にすごしましょう。

12月の
きゅうしょくもくひょう
「バランスよくたべよう」

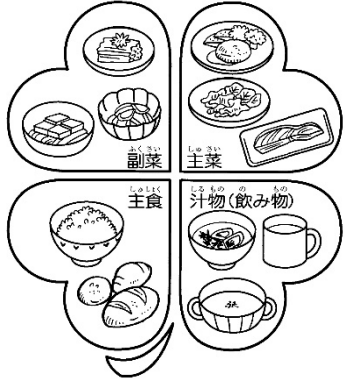
すききらいしない
でたべよう



おかずはこうごに
たべよう



主食・主菜・
副菜・汁物の4つ
のお皿をそろえよ



栄養バランス
OK!?



11月のとくみより



11月5日の給食に、2年生が生活科で育ててきたさつまいもをつかったメニューを出しました。「あきのかおりごはん」です。水やりや草とりなど、大事に育ててくれたさつまいもは、とても甘くておいしくて、どのクラスでも大人気でした。

2年生が育てた
さつまいもが
給食に出ました!

あきのかおりごはん (4人分)

<p>☆ざいりょう☆ ごはん お茶わん4はい分 とりむねにく 80g にんじん 3~4cm さつまいも 5cm ほししいたけ 25g さとう 小さじ1 しょうゆ 大さじ2 酒 大さじ1/2 サラダあぶら 小さじ1</p>	<p>☆つくりかた☆ ①ほししいたけは水でもどして、スライスする。(もどしたしるはとっておく) ②にんじんはみじかめのせんぎり、さつまいもは1cmくらい、とりにくは1.5cmくらいの角ぎりにする。 ③フライパンにあぶらをひいて、とりにくをいためる。にくの色が変わってきたら、酒、にんじん、さつまいもを加えていためる。 ④ほししいたけ、ほししいたけのもどしじるを加えていため、さとう、しょうゆで味付けをする。 ⑤あたたかいごはんにまぜて、できあがり☆</p>	
--	--	--

◎太田市では放射性物質測定検査を行っています
休泊小学校の11月12日 調理済み給食(ごはん、マーボー豆腐、ぐんまのだいこんサラダ)は、測定下限値の10ベクレル/kg未満でした。
(太田市ホームページ→注目情報「放射線量・放射性物質測定」→「市内学校給食食材における放射性物質の測定結果」に掲載されています)
◎パン用県産小麦粉(群馬県産小麦ダブル8号 平成27年10月15日製造)、県産100%めん用小麦粉(うどん、すいとん用 群馬県産小麦さとのそら・つるぴかり 平成27年10月17日製造)、太田市米(太田市産あさひの夢 平成27年10月26日とう製)はすべて測定下限値の10ベクレル/kg未満でした。