



2月食育だより

No. 11

駅家西小学校 給食室



「おぜんだて」で楽しい給食！

「おぜんだて」とは見た目がきれいで食べやすいように決められた位置にお皿をならべることです。現在、給食時間に給食調理員と栄養教諭が各教室を回りおぜんだて（配膳）の指導を行っています。給食指導の時には「給食配膳シート」を活用し、正しい配膳の仕方をわかりやすく学べるようにしています。

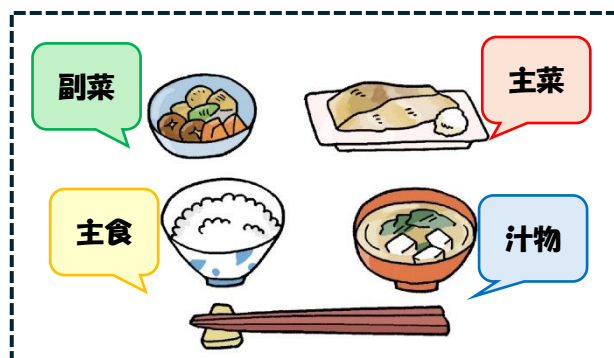
ご家庭でも「おぜんだて」について意識してみてください。



【給食配膳シート】

和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。
茶わんは左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。



毎年リクエスト献立に選ばれている人気メニューです！

作ってみたいメニューか？
おやまの学校給食

たこボール



材料（4人分）	作り方
ゆでたこ（ぶつ切り） 100g	① ボウルに材料を入れて混ぜ合わせる。
豆腐（つぶして、水気を切る） 1/2丁	② ①を丸めて、油で揚げる。
キャベツ（粗いみじん切り） 50g	③ 皿に盛り付け、お好みでとんかつソースをかける。
ねぎ（小口切り） 4本	生地が柔らかくて丸めにくい場合は、小麦粉を足してみてください。
小麦粉 大さじ5	☆アレンジレシピ☆
塩 少々	・とうもろこしやウィンナーなど中の具材を変えてもおいしく仕上がります。
あおのり粉 少々	・とんかつソースの代わりにお好みソースをかけてもおいしいですよ。
揚げ油 適量	
とんかつソース 適量	



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

瀬戸内海では、たこがたくさんとれます。広島県では、尾道や三原が有名です。

毎年のリクエスト献立に必ず登場する給食人気メニューです。



【1人分の栄養価】

エネルギー	152kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	7.7g
食塩相当量	0.6g





安全に楽しく給食を食べるために



食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



食べるときに注意が必要な食品



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。



給食時間では上記のことに気を付けるよう指導を行っています。

ご家庭でも安全で楽しく食事を楽しむためにお子様に声掛けをお願い致します。

